"Uma vida feliz não é sermos alegres o tempo todo" >6

Flu atropela por 7 a 0 e vai à final do Carioca >32

Hoje tem selo e pôster para concorrer a kit de chocolate >7 e 29

a TRIBUNA

R$ 5,00

Assinatura
Aponte o seu leitor de QR code ou ligue 3323-6333

VITÓRIA-ES | DOMINGO, 19 DE MARÇO DE 2023 | ANO LXXXIII | Nº 28.125 | FUNDADO EM 22/09/1938 | EDIÇÃO DE 40 PÁGINAS

Medicina da beleza atrai 70 mil para clínicas e consultórios

Pesquisa aponta que em um ano a procura por tratamentos cresceu 40%, devido ao avanço da tecnologia e ao maior acesso aos procedimentos cirúrgicos, segundo especialistas. >2 a 4

MARIZA E ISAÍAS fazem caminhadas diárias há seis meses e usam relógios que monitoram a frequência cardíaca

"Matemática dos passos" para ter vida mais saudável

>8 e 9

Uso correto do CPF dá até R$ 100 mil a consumidores >20 e 21

MONGE KENDO BITTI e o grande Buda: união entre budismo e cristianismo reforça a meditação e a busca por autoconhecimento

TRIBUNA TURISMO

Roteiro de belezas e fé nos Caminhos da Sabedoria >10 e 11

Tecnologia abre 178 mil empregos no campo, mas faltam profissionais >18 e 19

FONTE GRANDE
Endividamento de famílias de Vitória alcança recorde histórico. >14

MUNDO DIGITAL
As alternativas para se proteger do golpe dos boletos falsos. >22

PEDRO VALLS FEU ROSA
Omissão estatal e falta de empatia da população com os mendigos. >15

PALAVRAS CRUZADAS
Passatempos, como Sudoku e Diretas, para quem gosta de desafios. >AT2

GILMAR FERREIRA
Favoritismo do Fla vem da qualidade dos atletas, e não do valor coletivo. >31

Reportagem Especial

AUTOESTIMA E VAIDADE

Medicina da beleza atrai mais de 70 mil no Estado

Segundo pesquisa, em um ano a procura por procedimentos cirúrgicos e não cirúrgicos cresceu 40% no Brasil

Lorrany Martins

O mercado de tratamentos estéticos no Brasil está em plena expansão e cada vez mais pessoas estão procurando procedimentos que prometem melhorar a aparência, aumentar a autoestima e até mesmo prevenir sinais de envelhecimento.

De acordo com o levantamento da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética, em um ano a procura por procedimentos cirúrgicos e não cirúrgicos cresceu 40% no Brasil. Foram mais de 2,7 milhões de procedimentos realizados em 2021. A estimativa é que mais de 73 mil tenham sido no Estado.

Entre as cirurgias, o aumento foi de 25%; enquanto entre os procedimentos não cirúrgicos, o aumento foi de 75% em comparação com 2020.

O avanço da tecnologia, a maior acessibilidade dos tratamentos e a mudança nos padrões de beleza têm sido algumas das justificativas dos especialistas em medicina da beleza para esse aumento.

"A procura pela beleza e melhora do bem-estar é constante. Os tratamentos ficaram mais acessíveis e, assim, o número de procedimentos realizados aumentou bastante", destaca o presidente da Sociedade de Cirurgia Plástica no Estado, Luiz Fernando Vieira Gomes.

O aumento da longevidade no País também tem alavancado o número de procedimentos para o rejuvenescimento, segundo o cirurgião plástico Ariosto Santos.

"Houve um aumento da longevidade dos brasileiros, e os pacientes estão cuidando mais de si mesmos para ficarem cada vez mais jovens e saudáveis. Além disso, houve também um aumento das cirurgias bariátricas e, com isso, um aumento também das cirurgias reparadoras, principalmente de braços e pernas", observa o médico.

Já a dermatologista Karina Mazzini tem recebido mais procura por procedimentos faciais. "O preenchimento é muito procurado, os lábios mais carnudos são uma tendência. E não posso deixar de citar os tratamentos de rejuvenescimento, que são procurados até mesmo pelas pessoas mais jovens para prevenir possíveis rugas e linhas de expressão".

Os lasers, bioestimuladores e a toxina botulínica são os procedimentos mais usados para rejuvenescimento, segundo a médica.

CONFIANÇA

"Faria tudo novamente"

A empresária Aline Bianca, de 36 anos, recorreu a cirurgias para valorizar sua beleza e sentir-se mais bonita e confiante. Ela relata que a primeira cirurgia foi aos 17 anos, quando colocou próteses nos seios, mas desde então também realizou lipoaspiração e colocou prótese nos glúteos.

"Acredito que toda mulher deveria considerar uma cirurgia plástica para corrigir aquilo que a incomoda. Isso pode afetar a autoestima da mulher, e quando nos sentimos bem com nós mesmas, tudo flui melhor. Fiquei muito satisfeita com todos os procedimentos que fiz e faria tudo novamente, se necessário", afirma.

Números

Mais de 2,7 milhões de procedimentos foram realizados em 2021 no Brasil.

Total de procedimentos cirúrgicos **1.634.220**

ROSTO E CABEÇA

Procedimento	Total
Cirurgia de pálpebras	177.240
Aumento dos lábios	82.140
Rinoplastia	78.720
Facelift	78.480
Enxerto de gordura – Face	73.860
Levantamento de sobrancelha	40.140
Lifting do pescoço	36.900
Otoplastia (cirurgia das orelhas)	25.620
Contorno dos ossos faciais	19.860

SEIOS

Procedimento	Total
Aumento de mama	177.960
Levantamento de seios	105.000
Redução de mama	67.140
Ginecomastia	24.480
Remoção de implantes mamários	23.520

CORPO E EXTREMIDADES

Procedimento	Total
Lipoaspiração	258.720
Abdominoplastia	128.280
Aumento de nádegas	102.900
Labioplastia	30.480
Lifting do braço superior	27.000
Lifting da parte inferior	18.720
Lifting de coxa	18.720
Elevação de glúteos	17.100
Rejuvenescimento vaginal	13.140
Lifting corporal	8.100

PROCEDIMENTOS MAIS COMUNS

Procedimento	Total	%
Lipoaspiração	258.720	15,8%
Aumento de mama	177.960	10,9%
Cirurgia de pálpebras	177.240	10,8%
Abdominoplastia	128.280	7,8%
Elevação do peito	105.000	6,4%

Total de procedimentos não cirúrgicos **1.089.420**

INJETÁVEIS

Procedimento	Total
Toxina botulínica	542.520
Ácido hialurônico	348.000
Hidroxilapatita de cálcio	34.140

REJUVENESCIMENTO FACIAL

Procedimento	Total
Tratamento antiflacidez	44.520
Laser	25.860
Peeling químico	18.480

OUTROS

Procedimento	Total
Tratamento de celulite	38.280
Redução de gordura não cirúrgica	33.720
Depilação	3.900

PROCEDIMENTOS MAIS COMUNS

Procedimento	Total	%
Toxina botulínica	542.520	49,8%
Ácido hialurônico	348.000	31,9%
Tratamento antiflacidez	44.520	4,1%
Tratamento de celulite	38.280	3,5%
Cálcio hidroxilapatita	34.140	3,1%

Fonte: Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS).

Reportagem Especial

AUTOESTIMA E VAIDADE

Brasil é o 2º país no ranking de plásticas

O Brasil só perde para os Estados Unidos em número de procedimentos estéticos realizados em 2021 e fica em segundo lugar no ranking, à frente de Japão e China, segundo os dados divulgados pela Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética.

A aplicação de toxina botulínica, o famoso botox, e o ácido hialurônico são os procedimentos mais feitos no Brasil, seguidos de lipoaspiração, abdominoplastia e aumento de nádegas.

"Hoje, as pessoas querem parecer mais jovens. A maior parte preza pela naturalidade, ou seja, quanto menos parecer que algum procedimento foi realizado, melhor. E além das cirurgias realizadas no corpo, a face tem recebido muita atenção. A procura por procedimentos definitivos para deixar a aparência mais jovem tem aumentado muito nos últimos anos", destaca o cirurgião plástico William de Castro.

Segundo ele, hoje é possível realizar procedimentos cirúrgicos que quase não deixam cicatrizes. "São cortes bem pequenos e a aparência é sutilmente modificada. A mudança é sutil, a aparência ganha uma rejuvenescida. Com essa técnica é possível levantar as sobrancelhas e reduzir um pouco o caimento das pálpebras, e o olhar já fica mais jovem, deixando o semblante mais léve", destaca.

Outra busca importante, segundo a dermatologista e tricologista Dulcinea Bovo, é por técnicas para diminuir a flacidez que acompanha o processo de envelhecimento.

"Aplicação de bioestimuladores, fios de PDO e tecnologias a laser e ultrassom microfocado. O objetivo é sempre conservar a juventude, postergar características próprias de idades mais avançadas".

De acordo com o biomédico César de Alencar, procedimentos que tratam certas regiões do corpo sem necessidade de cirurgias também têm bastante procura.

"Uma gama de procedimentos minimamente invasivos pode trazer resultados incríveis para pequenas regiões do corpo. Os bioestimuladores trazem resultados para flacidez da coxa, abdômen, braços e pernas. A novidade são os bioestimuladores da região dos glúteos".

Cada vez mais pessoas também procuram resultados mais naturais, segundo a médica Renata Melo. "Os procedimentos mais procurados são os tratamentos menos invasivos e com resultados mais naturais".

ASSOCIAÇÃO DE PROCEDIMENTOS

KADIDJA FERNANDES/AT

Ajuda para melhorar imperfeições

A empresária Luana Dantas, 33, não abre mão de se cuidar. Para isso, os procedimentos estéticos estão na lista para deixar o corpo cada vez mais bonito.

"Faço uma associação de procedimentos que me dão um resultado excelente na perda de medidas e me sinto mais 'sequinha'", conta.

Ela conta com a ajuda da esteticista Sonale Gonçalves, que também já percebeu o aumento da procura em sua clínica. "A maioria busca melhorar as imperfeições que incomodam, como perder gordura localizada, tratar flacidez corporal e, principalmente, o rejuvenescimento facial. Os procedimentos mais pedidos são as drenagens e a corrente russa, que ajudam na eliminação de gorduras localizadas".

TRANSFORMAÇÕES

FOTOS: KADIDJA FERNANDES/AT E ACERVO PESSOAL

Cirurgias reparadoras

Há dois meses, a designer de unhas Maressa Gomes Rabelo, 32, conseguiu realizar o desejo de fazer cirurgias estéticas para áreas do corpo que tanto incomodavam.

Ela, que fez cirurgia bariátrica há três anos, quando chegou ao peso ideal resolveu fazer as cirurgias para reparação.

Maressa contou que fez implante de prótese de mama, abdominoplastia, lipoescultura e enxerto de gordura no glúteo. "Mas ainda não terminei de fazer todas as cirurgias que quero. Ainda vou fazer braço e pernas. Estou me sentindo muito melhor!", disse.

FOTOS: LEONE IGLESIAS/AT E ACERVO PESSOAL

Cuidados

A administrativo financeiro Vanessa Santos, 44, contou que é bem vaidosa e adora se cuidar. Além de aplicação de colágeno, massagens modeladoras e aplicação de botox, ela também fez abdominoplastia e mamoplastia com prótese. "Estou apaixonada! Sempre gostei de me vestir bem, porém o abdômen não me favorecia, meu sonho era vestir roupa e me sentir melhor. Fiz abdominoplastia com lipoescultura. Então, para ficar harmônico, fiz a cirurgia nas mamas. A gente tem que se cuidar, a idade chega, então tenho que ajudar o corpo reagir", brincou.

Mais homens procuram tratamentos estéticos

A busca por procedimentos estéticos está cada vez maior entre os homens. Mudanças de paradigmas e quebras de tabus na sociedade têm feito com que os homens assumam sua vaidade e, com isso, procurem soluções cirúrgicas e não cirúrgicas para melhorar a aparência e a autoestima.

Um exemplo é o cantor sertanejo Matheus Aleixo, que faz dupla com Kauan. Ele fez lipoaspiração em fevereiro e surpreendeu os seguidores com a transformação.

Há 12 anos, segundo o cirurgião plástico Ariosto Santos, os homens eram 3% do número total de pacientes de cirurgias plásticas. Hoje, eles representam 20%.

Para a dermatologista Dulcineia Borgo, os homens também estão querendo se sentir mais joviais.

"Aplicação de toxina botulínica, melhora do contorno facial com aplicação do ácido hialurônico e tecnologias para estímulo do colágeno são procedimentos muito procurados pelos homens. Uma preocupação particular fica por conta da calvície em grande parte deste público, que busca tratamentos e procedimentos auxiliares para o aumento da densidade capilar ou até mesmo um implante".

A médica Renata Melo também percebe o aumento de pacientes homens em seu consultório buscando, principalmente, por tratamentos que amenizam a ação do tempo. "Os tratamentos mais procurados por eles são os bioestimuladores de colágeno, a blefaroplastia não cirúrgica e o novo ácido hialurônico 100% puro".

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

O ANTES e depois do sertanejo Matheus, que fez lipoaspiração em fevereiro

Reportagem Especial

AUTOESTIMA E VAIDADE

"Vivemos um momento de hipervalorização da beleza"

Médicos apontam que as redes sociais trazem exposição e cobrança e que é preciso cuidado para encontrar equilíbrio

ARIOSTO SANTOS diz que selfies e exposição nas redes sociais contribuem para o aumento das cirurgias no País

Os brasileiros são famosos por sua vaidade há anos, mas, com a evolução das redes sociais, a valorização da beleza tem chegado a níveis preocupantes. Segundo especialistas, pode ser o lado ruim da corrida aos consultórios e clínicas.

"Hoje vivemos um momento de hipervalorização da beleza. As selfies e exposição nas redes sociais, por exemplo, também contribuem para o aumento das cirurgias no País. É preciso cuidado para encontrar equilíbrio", alerta o cirurgião plástico Ariosto Santos.

O médico observa que as redes sociais trazem exposição e cobrança por beleza que, por muitas vezes, podem ser até impossíveis.

Para a dermatologista Karina Mazzini, o brasileiro é um povo que valoriza a beleza, o que não é uma característica ruim, apenas um traço cultural. Mas isso aumenta a pressão, segundo ela, para ter um "corpo perfeito" e atraente.

"Por consequência disso, nós somos um país que investe muito na beleza, em tecnologia e conhecimento nessa área. E aí isso é uma forma também de estimular essa procura por tratamentos estéticos".

No entanto, a exposição pode ter dois lados, um bom e um ruim, como pontua a médica.

"As pessoas passaram a cuidar mais da pele, da beleza em si e a se preocupar mais com isso, e é uma vantagem. O lado ruim é que, às vezes, essa preocupação se torna exagerada, a cobrança alheia aumenta, todo mundo opina sobre a aparência de todo mundo e isso leva as pessoas a querer atingir padrões estéticos inatingíveis".

O exagero também é um dos lados ruins dessa procura, na opinião da dermatologista Ana Flávia Lemos.

"Infelizmente, tenho visto muitos exageros em procedimentos. Acho que esse exagero leva ao arrependimento, porque um tratamento estético, quando bem feito, não vai ter o arrependimento".

E continua: "Por isso, as pessoas não devem buscar o profissional que vai fazer o procedimento apenas pelo 'antes e depois' publicado nas redes sociais. É preciso buscar referências".

A médica Renata Melo lembra que, mesmo em procedimentos de beleza, é preciso buscar bom senso. "Peça orientação, veja o que incomoda mais, o que quer melhorar. Caso sejam muitas mudanças a serem feitas, converse, dialogue e busque a opinião de um médico sobre o que realmente precisa ser feito a princípio".

OPINIÕES

"A procura pela beleza e melhora do bem-estar é uma constante e os tratamentos estão mais acessíveis"

Luiz Fernando Vieira, pres. SBCP-ES

"Não há problema em querer corrigir uma coisa ou outra, mas não podemos perder o controle e buscar atingir o 'perfeito'"

Karina Mazzini, dermatologista

Movimento para retirar próteses

A cada ano aumenta o número de pessoas que decidem reverter procedimentos estéticos, como a retirada de próteses de seios e até remoção de preenchimento, como fez a humorista Gessica Kayane Rocha, a Gkay.

Segundo a Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética, em 2021 foram 23.520 remoções de implantes mamários no Brasil. "Minha percepção é de que aos poucos as pessoas foram percebendo que a real beleza está em um resultado mais natural, com preservação e valorização das características individuais de cada um", observa a dermatologista Dulcinea Bovo.

Para ela, os tratamentos devem ser personalizados. "Acredito que as pessoas que estão buscando reverter resultados de procedimentos anteriores na prática continuam buscando uma melhora na autoestima".

A dermatologista Karina Mazzini concorda com o movimento que valoriza a naturalidade. "Depois de muito tempo, a gente tem visto agora um movimento a favor da naturalidade, sobre valorizar a individualidade de cada um. Isso talvez esteja acontecendo porque o exagero estava tão grande que a beleza se perdeu, era todo mundo muito padronizado e igual, as pessoas perderam a individualidade. Por isso que, nós profissionais, temos buscado técnicas que mantenham o equilíbrio e deixem a pessoa naturalmente bonita".

GKAY antes e depois de retirar o preenchimento labial: mais naturalidade

Outro tipo de cirurgia que também vem crescendo é o rejuvenescimento vaginal. O Brasil já é o segundo no ranking de procedimentos desse tipo.

Especialista em cirurgia íntima, a ginecologia regenerativa, Luara Rodrigues conta que a novidade é a utilização de fios de PDO para o lifting de púbis.

"É indicado quando existe uma alteração estética perceptível pela queda dos tecidos. As queixas das pacientes vão desde o desconforto quando em uso de biquíni ou roupas mais justas até na vida íntima do casal", disse a especialista Luara Rodrigues.

Lentes de contato nos dentes chamam atenção

Os dentes branquinhos e retilíneos dos famosos também têm chamado atenção. O segredo, segundo os dentistas, são as facetas, também conhecidas como lentes de contato para os dentes.

"Em questão de dentes, de sorriso, a gente tem os tratamentos mais estéticos que estão super em alta, que são as lentes de contato e os tratamentos ortodônticos, que melhoram o alinhamento e o nivelamento dos dentes, e o tratamento ortodôntico invisível, feito com aparelhos invisíveis", explica a cirurgiã-dentista Catarina Riva.

Mas a especialista alerta que, além de bonito, é necessário ter um sorriso funcional. "Então ele tem que contribuir, é um tripé: saúde, estética e função", destaca.

O aumento da exigência estética dos pacientes tem sido cada vez mais frequente nos consultórios odontológicos, segundo a cirurgiã-dentista Lívia Leão. "A integração da estética do sorriso com a face, ou seja estética orofacial, é responsável por buscar o equilíbrio entre a relação estética e funcional do rosto e sorriso do paciente".

CATARINA RIVA: sorriso funcional

A ortodontista Layssa Degli Esposti destaca que, muitas vezes, o paciente chega ao consultório procurando um tratamento estético, mas na verdade precisa de um funcional primeiro.

"Os procedimentos estéticos mais procurados são as facetas. Às vezes, o paciente vem procurando a estética e o tratamento tem de ser muito além disso. Um sorriso bonito e saudável abre muitas portas".

NOVO CENTRO DE CONVIVÊNCIA DA TERCEIRA IDADE DE JARDIM CAMBURI

Sinônimo do cuidado e do respeito
da Prefeitura de Vitória com a melhor idade.

A arquitetura do prédio contempla três pavimentos com: banheiros acessíveis, vestiários, copa, piscina, salas multiuso, hall para exposições, cozinha e elevador.

Haverá também salas para funcionamento das coordenações do Cras e Creas, permitindo aos idosos acesso facilitado aos serviços da Assistência Social de Vitória.

Tudo para garantir o máximo de bem-estar aos frequentadores.

Cotidiano

FALE COM A EDITORA MÁRCIA BRANKI
E-MAILS: cidades@redetribuna.com.br / policia@redetribuna.com.br

RENATA RIVETTI **ESPECIALISTA EM CIÊNCIA DA FELICIDADE**

"Uma vida feliz não é sermos alegres o tempo todo"

Especialista explica que a felicidade é uma construção de hábitos e escolhas positivas e não de viver uma perfeição

Lorrany Martins

O Dia Internacional da Felicidade será comemorado em todo o mundo amanhã. A data foi instituída pelas Nações Unidas com o objetivo de fazer com que as pessoas percebam a importância da felicidade na vida.

Segundo a administradora e especialista em Felicidade Corporativa e Liderança Positiva Renata Rivetti, ao contrário do que a maioria pensa, a felicidade é simples, mas difícil de ser colocada em prática. Renata ressalta que a felicidade é feita das escolhas do dia a dia. Não significa ter uma vida perfeita, mas ter hábitos positivos.

A TRIBUNA – O que é a Ciência da Felicidade?

RENATA RIVETTI – A Ciência da Felicidade é um campo de estudo que busca entender quais aspectos da vida são importantes para florescermos. Nas últimas décadas, com a evolução da neurociência e da psicologia, o estudo da felicidade se tornou mais científico. Pesquisadores começaram a sair da subjetividade do tema para entender o que de fato fazia uma pessoa mais feliz do que outra.

Nesta visão mais científica, o conceito de felicidade passa por encontrarmos equilíbrio em uma vida com emoções positivas, engajamento e significado. Seria olharmos para a vida hedônica de prazeres equilibrando um outro aspecto tão essencial, que é a vida de virtudes, autorrealização e significado.

> Como essa ciência interfere no nosso dia a dia?

Uma vida feliz não é sermos alegres o tempo todo. Isso não existe, é uma positividade tóxica. Precisamos acolher nossas emoções positivas e negativas e encontrarmos sentido para nossas escolhas. Uma vida feliz é uma construção de hábitos e escolhas positivas.

Quando nos comprometemos em encontrar melhores escolhas para nossas vidas, e não em buscar a felicidade, temos melhores resultados em todos os aspectos.

A felicidade é uma questão de saúde emocional e bem-estar físico. É cientificamente comprovado que pessoas felizes adoecem menos.

Além disso, se sentem mais saudáveis do que pessoas que nutrem sentimentos e emoções negativas. Têm melhores relações e mais sucesso em suas carreiras. Precisamos inverter a equação. 'O sucesso não é a chave para a felicidade. A felicidade é a chave para o sucesso', já dizia Albert Schweitzer.

> Quais são as descobertas mais recentes da ciência sobre a "química da felicidade"?

Uma das grandes pesquisadoras do tema, a doutora Sonja Lyubomirsky, junto com outros pesquisadores conseguiu avaliar aspectos que determinam nossa felicidade.

Em seus estudos, ela concluiu que grande parte da nossa felicidade vem de uma predisposição genética, um set point – ponto de partida da felicidade que todos nós temos. Um segundo aspecto, que determina uma parte pequena da nossa felicidade, são as circunstâncias externas da nossa vida.

O terceiro aspecto e a notícia mais importante para nós é que os pesquisadores descobriram que uma parte significativa vem das nossas atividades intencionais.

Ou seja, se nos dedicarmos e nos esforçarmos com escolhas e hábitos diários podemos sim ter uma vida mais feliz. Claro que essa análise traz uma visão privilegiada, pois pessoas que não têm necessidades básicas atendidas têm mais chances de passarem por desafios que tragam mais infelicidade.

> "Felicidade é uma questão de saúde emocional e bem-estar físico. É cientificamente comprovado que pessoas felizes adoecem menos"

RENATA diz que felicidade é simples, mas difícil de ser posta em prática

Para as pessoas que têm as necessidades básicas atendidas, é preciso entender que para ser feliz é necessário autoconhecimento, autorresponsabilidade e disciplina.

> Qual é o caminho da felicidade para a ciência?

Martin Seligman, pai da psicologia positiva, criou um modelo de cinco pilares chamado PERMA, que mensuram nosso bem-estar.

O primeiro pilar são as emoções positivas, que é termos uma vida agradável. Diversos estudos científicos comprovam que as experiências que nos trazem prazer, como passear, namorar, estar com amigos, meditar, rir, produzem efeito positivo no cérebro, o que aumenta o humor e o bem-estar.

> "Se nos dedicarmos e nos esforçarmos com escolhas e hábitos diários podemos sim ter uma vida mais feliz"

O segundo pilar é o estado de flow: quando realizamos ações que nos sentimos engajados e não percebemos o tempo passar.

O terceiro pilar são as relações positivas. Ter pessoas com as quais nos preocupamos e que se preocupam conosco e com as quais compartilhamos a vida.

O quarto pilar fala de significado. Todos precisamos de um chamado, uma missão na vida, um porquê. E, por fim, o quinto são as realizações. De nada adianta sonhar e idealizar novas atividades e não realizá-las.

> Como evitar cair na armadilha da positividade tóxica?

Não podemos achar que a vida não trará desafios ou que não podemos ter emoções negativas. Isso nos leva a uma positividade tóxica, que nos traz ainda mais ansiedade e, consequentemente, infelicidade.

Não devemos buscar a felicidade e sim encontrar hábitos, atitudes que nos levem para uma vida com mais emoções positivas, engajamento, melhores relacionamentos, significado e realização.

> A cada dia há mais pessoas com depressão. Por que isso acontece? Há como reverter?

Estamos buscando a felicidade da forma e nas escolhas erradas. Há um grande mito da felicidade, como diz a pesquisadora Sonja Lyubomirsky, que fala que 'seremos felizes quando...'. E de fato acreditamos que seremos felizes quando conquistarmos algo, como uma casa maior, o carro importado, uma promoção no trabalho.

Tudo isso é bom, nos movimenta, nos traz novos desafios e um pico de felicidade, mas não é duradouro. Então, podemos ter essas conquistas, porém não podemos depositar a nossa felicidade nas circunstâncias externas somente.

A verdade é que a felicidade é simples. Tem a ver com com sermos verdadeiros conosco e nos conhecermos, termos o que sonhar, fazermos atos de bondade constantes, sermos positivos, cuidarmos do emocional, espiritual, intelectual, físico e das nossas relações.

PERFIL

Renata Rivetti

- > **ADMINISTRADORA** pela FGV-EAESP, com pós-graduação em Psicologia Positiva pela PUC-RS e especialização em Estudos da Felicidade na Happiness Studies Academy (Tal Ben-Shahar).
- > **ATUA** no desenvolvimento de pessoas. É especializada no tema da Felicidade no Trabalho.
- > **É DIRETORA** e consultora da Reconnect Happiness at Work, palestrante e professora do MBA Isec Lisboa de Felicidade Organizacional.

TEMPO NA GRANDE VITÓRIA

HOJE — PROBABILIDADE DE CHUVA 83%

Sol com previsão de 8 mm de chuva a qualquer hora.

AMANHÃ — PROBABILIDADE DE CHUVA 67%

Sol com previsão de 5 mm de chuva à tarde e à noite.

TERÇA — PROBABILIDADE DE CHUVA 90%

Sol com previsão de 5 mm de chuva à tarde e à noite.

SOL

NASCENTE 05h44

POENTE 17h53

Fonte: Climatempo e Marinha do Brasil

Hoje tem selo e pôster para concorrer a kit de chocolate

Cinco leitores que capricharem na pintura vão ganhar superkits para celebrar a Páscoa. Pessoas de todas as idades podem participar

Fernanda Coutinho

DOUGLAS SCHNEIDER/AT

A AUXILIAR administrativa Naiana Martha da Silva, 36, e a filha Laura da Silva Cardoso, 10, estão empolgadas com a promoção: incentivo à pintura

O pôster para colorir e o primeiro selo da promoção "Páscoa Colorida **A Tribuna**", em que cinco leitores serão premiados com superkits de chocolate, estão publicados hoje no jornal **A Tribuna**.

A publicação do pôster ocorre somente hoje, e os selos estarão nas edições impressas de hoje até o próximo domingo. Podem concorrer pessoas de qualquer idade, não somente crianças.

A auxiliar administrativa Naiana Martha da Silva, 36, conta que a filha Laura da Silva Cardoso, 10, está empolgada com a promoção. "É uma forma de incentivar a criança com a pintura", afirma a mãe.

Perguntada se prefere pintar ou comer chocolate, Laura fica em dúvida. "Gosto do chocolate, mas de pintar eu também gosto", diz.

Os participantes terão até o dia 28 para entregar o pôster completo na sede da **Rede Tribuna**, no bairro Ilha de Santa Maria, Vitória. Também há a opção de enviá-lo pelos Correios. Serão aceitas as correspondências entregues até o dia 28.

O verso de cada pôster deverá estar preenchido com os dados pessoais do participante.

De acordo com a supervisora de Marketing da **Rede Tribuna**, Gabriela Veronez, a ideia é que pessoas de todas as idades participem da promoção, sem limite de participações e, além disso, que o público mais jovem se familiarize com o jornal.

"É importante chegarmos a um público mais jovem, fazer crianças e adolescentes manusearem o jornal, criar o hábito para que o jovem se interesse, por exemplo, por um grande assunto", avalia.

Os leitores podem enviar quantos pôsteres quiserem para o concurso cultural, porém, cada ilustração deve estar completa, com todos os selos.

Serão selecionados os desenhos mais bem pintados e coloridos. O julgamento será feito por uma comissão da **Rede Tribuna**. O resultado sai no dia 2 de abril, no jornal **A Tribuna**, e os ganhadores serão notificados por telefone.

SAIBA MAIS

Para todas as idades participarem

É preciso colorir e colar selos

> A PROMOÇÃO terá início hoje e premiará cinco leitores com superkits de chocolate.

> PARA PARTICIPAR, é preciso colorir e colar sete selos no pôster, que será encartado no jornal **A Tribuna** hoje.

> O PÔSTER será publicado só hoje.

> OS SELOS serão publicados nas edições impressas de hoje até o dia 26.

> DEPOIS DE PREENCHER o verso do pôster com os dados pessoais, é preciso colorir o material e completá-lo com os selos da promoção.

> É NECESSÁRIO entregá-lo até o dia 28, na sede da **Rede Tribuna**, no bairro Ilha de Santa Maria, em Vitória.

> O PARTICIPANTE também pode enviá-lo pelos Correios para: Promoção Páscoa Colorida. Rua Joaquim Plácido da Silva, 225, Ilha de Santa Maria. CEP 29051-900, Vitória-ES.

> SERÃO ACEITAS as correspondências que forem entregues até o dia 28.

> A PROMOÇÃO é para participantes de todas as idades. Os leitores podem enviar quantos pôsteres quiserem para o concurso cultural.

> SERÃO SELECIONADOS os desenhos mais bem pintados e coloridos. O julgamento será feito por uma comissão da **Rede Tribuna**.

> O RESULTADO sai dia 2 de abril, no jornal **A Tribuna**, e os ganhadores serão notificados por telefone. A entrega do prêmio será feita no mesmo dia, em evento no Parque da Cidade, na Serra.

Fonte: Rede Tribuna.

SAÚDE E BEM-ESTAR

“Matemática dos passos” para ter vida mais saudável

Organização Mundial da Saúde recomenda 10 mil passos por dia ou 150 minutos de atividade física moderada por semana

Fernanda Coutinho

É comum que pessoas sedentárias pensem que são necessários grandes esforços para iniciar uma atividade física ou mantê-la. Ocorre que a caminhada tem seus benefícios comprovados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que recomenda 10 mil passos por dia ou 150 minutos de atividade física moderada por semana.

Realizada de uma forma adequada e regular, de acordo com especialistas, favorece o sistema imunológico, previne doenças cardiovasculares e a demência.

A cardiologista Tatiane Emerich observa que a caminhada é uma prevenção para todo o tipo de doença, inclusive para o câncer. Os benefícios podem ser sentidos já no primeiro dia, uma vez que o organismo libera um hormônio chamado endorfina, que causa bem-estar e, consequentemente, reduz o estresse.

“Pessoas que já tiveram um problema cardiovascular não precisam ter medo de fazer exercício, desde que passem por uma avaliação adequada. Mas ficar parado também é prejudicial. O ideal é fazer na medida certa”, avalia.

O cardiologista Pietro Lima, do Instituto do Coração, explica que, por exemplo, na corrida chega um momento em que o gasto energético é tão grande que a pessoa perde músculo. Segundo ele, a caminhada consome menos músculo e mais gordura.

“Com a caminhada, ganha-se massa magra, perde-se massa gorda e não perde músculo. Tanto que os grandes fisiculturistas usam termogênicos e fazem caminhada ou bicicleta para perder gordura tão rápido daquela forma. Agora, tem que lembrar que tem uma dieta equilibrada”.

A neurologista e professora da Multivix Soo Yang Lee observa que estudos recentes mostram que as pernas, mais precisamente as panturrilhas, são consideradas o “segundo coração” e, por isso, a caminhada ajuda a prevenir a demência.

“Quando você faz uma atividade aeróbica, você melhora a circulação sanguínea no cérebro. E com isso você melhora a oxigenação, porque uma das causas de levar a uma morte de neurônios é a falta de circulação”, afirma Soo Yang.

Acelerar o metabolismo

O casal formado pelo vendedor e atleta de fisiculturismo Marcelo de Jesus Oliveira, 33 anos, e a professora de inglês Consuelo Neves, 39, mantém o hábito de caminhar junto todos os dias na orla de Itapanca.

“Caminho para acelerar o metabolismo e a gordura queimar”, diz Marcelo. Já Consuelo vê no marido um incentivo. “Ele me incentiva. Melhorou meu condicionamento”.

O QUE DIZ A OMS?

30 minutos DIÁRIOS DE EXERCÍCIOS

10 MIL PASSOS POR DIA

150 minutos A 300 MIN. POR SEMANA DE ATIVIDADE MODERADA

OPINIÕES

FÁBIO NUNES - 25/03/2021

“Pessoas que já tiveram problema cardiovascular não precisam ter medo de exercício, desde que passem por avaliação”

Tatiane Emerich, cardiologista

DOUGLAS SCHNEIDER - 16/05/2022

“Quando você faz uma atividade aeróbica, você melhora a circulação sanguínea no cérebro. E, com isso, melhora a oxigenação”

Soo Yang Lee, neurologista

CÁLCULOS

1 Vinho
UMA TAÇA (250 ML)

São necessários 5.575 passos em uma caminhada de 49 minutos para queimar as 225 calorias da bebida.

2 Cerveja larger
UMA GARRAFA (665 ML)

São necessários 5.385 passos em uma caminhada de 43 minutos para queimar as 200 calorias da bebida.

3 Vodca
UM DRINQUE DE VODCA (25 ML) COM SUCO DE LARANJA (100 ML):

São necessários 2.720 passos em 22 minutos para queimar as 110 calorias da bebida.

4 Gim tônica
(25 ML DE GIM E 75 ML DE TÔNICA)

São necessários 2.650 passos em uma caminhada de 21 minutos para queimar as 100 calorias da bebida.

5 Champanhe
UMA TAÇA DE 125 ML

São necessários 2.520 passos em uma caminhada de 19 minutos para queimar as 90 calorias da bebida.

6 Cidra
UMA GARRAFA (665 ML)

São necessários 5.670 passos em uma caminhada de 51 minutos para queimar as 240 calorias da bebida.

Fonte: Pesquisadores do aplicativo WeWarrd.

SAÚDE E BEM-ESTAR

Aplicativos para ajudar na caminhada

Os aplicativos para ajudar o monitoramento da quantidade de passos, calorias, distância percorrida, batimentos cardíacos, entre outros, estão fazendo a cabeça de quem adota caminhada como atividade física.

O casal de aposentados Mariza Cardoso Duarte Sobrosa, 55, e Isaías de Souza Sobrosa, 61, tem o costume de fazer caminhadas diárias há cerca de seis meses. E eles usam relógios smartwatches.

"Usamos o aplicativo para monitorar os batimentos cardíacos e acompanhar o ritmo da caminhada", conta Isaías.

Isaías explica que é hipertenso e percebe os benefícios dos passos diários. "Gosto muito de fazer musculação e fazendo caminhada melhoro o condicionamento, fico menos ofegante e tenho mais disposição e força", avalia.

A personal trainer Andréia Garcia destaca que entre os benefícios da caminhada estão o fortalecimento da musculatura, o auxílio na perda de peso e a melhora no condicionamento físico.

"Peço que meus alunos façam caminhada diária. Quando não conseguem ao ar livre, peço que caminhem na esteira. Não abro mão", afirma Andréia.

De acordo com o profissional de Educação Física Christian Rosa, os principais aplicativos gratuitos são o Strava, Nike Run e Asics runkeeper. "Possibilitam ao usuário analisar a distância percorrida e relacionar com o tempo utilizado. Por exemplo: 6 km por hora seria em um ritmo de 10 min por km, o que já é uma boa referência de velocidade para iniciantes."

Christian Rosa explica que os smartwatches são acessórios que permitem monitorar diversas variáveis importantes para mensurar o condicionamento físico, como passos percorridos ao longo do dia, frequência cardíaca (controlar a intensidade de suas atividades) e consumo calórico por atividade.

MARIZA E ISAÍAS usam smartwatches, acessórios que permitem monitorar diversas variáveis importantes, como passos percorridos ao longo do dia e a frequência cardíaca

EMAGRECIMENTO

Recuperação

O empresário Felipe Fernandes Bortoluzzi, 34, que tem o hábito de fazer caminhada diariamente, fazia atividade física até contrair a covid-19. Devido às sequelas da doença, ficou com dificuldades respiratórias e não conseguia fazer exercícios. Ele engordou 16 quilos e já recuperou a forma física com a caminhada.

"Voltei a caminhar há seis meses e me sinto jovem. Não conseguia subir 10 degraus. Perdi os 16 quilos e este mês já corri 5 quilômetros", afirma.

DE OLHO NA SAÚDE

Contando os passos

A assistente social Bianca Barcelos Rodrigues, 45, tem o hábito de caminhar diariamente e usa relógio smartwatch para medir a quantidade de passos dados e calorias perdidas.

"Estimula a gente a monitorar nossa evolução. Quanto mais a gente observa, vai criando um parâmetro e se estimula a se desafiar mais. Uso não só porque é moderno, mas com um objetivo que, neste caso, é a saúde".

MAIS DISPOSIÇÃO

Até aos domingos

O empresário Luiz Antonio Peixoto, 47, tem o hábito de caminhar com a mulher, a gerente comercial Fabiana Sardenberg, 45. Antônio mantém o hábito de caminhar todos os dias pela manhã há cerca de 10 anos.

"Caminho até aos domingos. O corpo pede. Minha mulher começou há dois anos, por orientação médica. Caminhar deixa a gente mais disposto, dá mais qualidade de vida", afirma o empresário, que costuma caminhar no calçadão da Beira-Mar.

OPINIÃO

"Se a pessoa está com excesso de peso e fora de condicionamento, o ideal é começar com a caminhada para evitar lesões. É uma atividade física que melhora a aptidão cardiorrespiratória"

Christian Rosa, profissional de Educação Física

CONFIRA AS DICAS

A caminhada saudável

1 **MANTENHA** seu abdômen contraído para ficar com uma postura ereta, evitando dor na lombar e no pescoço, porque a tendência é que o corpo se projete para a frente.

2 **USE UM TÊNIS** respirável, não pode ser muito fechado. É necessário que tenha uma estrutura para suportar o peso da pessoa. E que tenha amortecimento, que geralmente é proporcional ao valor do tênis.

3 **VISTA ROUPAS LEVES**, preferencialmente de cores claras.

4 **HIDRATE-SE** em caminhadas com tempos maiores de 30 minutos. Se passar de uma hora, essa reposição deve ser feita com isotônicos ou água de coco.

5 **É NECESSÁRIO** usar protetor solar, dependendo do horário em que for caminhar, óculos escuros e viseira.

6 **IMPORTANTE SABER** respeitar o ritmo de cada pessoa. Geralmente, os profissionais indicam a caminhada como atividade física para pessoas sedentárias, em detrimento a outras de maior impacto, como a corrida, para evitar lesões músculo-esqueléticas.

Fonte: Christian Rosa, profissional de Educação Física

TÊNIS com amortecedor é o ideal para praticar a atividade física

Roteiro de fé e beleza nos Caminhos da Sabedoria

Você sabia?

O grande Buda foi inaugurado em 2020, com 35 metros de altura, sendo o 2º maior do mundo, e recebe 30 mil visitantes por mês. A estátua passou por restauração e limpeza, com equipamentos de alta tecnologia, pelo grupo Dikma, e renovação da pintura pela empresa capixaba Politintas.

Trajeto com 108 km de caminhada em Ibiraçu e João Neiva percorre 22 igrejas e um mosteiro. Peregrinos buscam autoconhecimento

Kelly Kalle
Lorrany Martins

Caminho de 108 km de peregrinação espiritual que une o budismo e o cristianismo, junto com belas paisagens para contemplação, meditação e busca por autoconhecimento.

Esses são alguns dos atrativos do Caminhos da Sabedoria, trajeto feito entre Ibiraçu e João Neiva, na região turística dos Imigrantes, no Estado. Ao todo, são 23 pontos de referência histórica, sendo 21 capelas e igrejas, além do Santuário Diocesano de Nossa Senhora da Saúde e do Mosteiro Zen Morro da Vargem – maiores símbolos de fé e espiritualidade regionais, incluindo o monumento do grande Buda.

"Ibiraçu consagra este laço entre as duas religiões, pois abriga o Santuário, sinal da fé católica, e o primeiro mosteiro zen-budista da América Latina", ressalta a gerente regional do Sebrae, Carla Bortolozzo Bassetti.

Ela conta que o Caminhos da Sabedoria é o primeiro trajeto de peregrinação espiritual do Brasil. "Ele tem sido considerado um aquecimento para o Caminho de Santiago de Compostela, na Espanha".

O cenário conta com fazendas centenárias, matas, cachoeiras, vilas italiana e quilombola, vinícolas, fábricas de chocolate, água de coco e estações ferroviárias, com hospedagens oferecidas pelas famílias da região.

O monge Kendo Bitti, vice-abade do Mosteiro Zen Morro da Vargem, explicou que o trajeto foi criado pelo monge Daiju Bitti, abade do mosteiro, ao voltar do Japão, na década de 1980. "Ele mapeou as igrejas e capelas da região para fazer essa peregrinação e agradecer pelos ensinamentos cristãos em sua vida", explicou o monge Kendo.

Quando o peregrino chega ao mosteiro, é realizada uma oficina de meditação e apresentados ensinamentos budistas, como cuidado com a natureza, ética e cidadania e vida harmônica em comunidade.

"A maioria dos nossos visitantes é cristão. Nosso foco aqui é o crescimento humano. Queremos que, independente da religião, eles saiam daqui pessoas melhores, com ferramentas para seu autoconhecimento", disse Kendo.

O MONGE KENDO BITTI mostra a capela Nossa Senhora da Penha ao lado do grande Buda: união religiosa

PEREGRINOS durante a rota Caminhos da Sabedoria: são longas caminhadas, com pernoites em propriedades da região de Ibiraçu e João Neiva

DICAS IMPERDÍVEIS

"É um caminho de cunho espiritual, onde o peregrino pode ter momentos de contemplações"

Rosângela Rampinelli, guia de turismo

"O grande Buda, em Ibiraçu, é o 2º maior do mundo. Não deixe de comer o pastel da cidade ao passar por lá"

Leonor France, guia de turismo

Rota turística

Trajeto da peregrinação Caminhos da Sabedoria

Fonte: Mosteiro Zen Morro da Vargem, Prefeitura de Ibiraçu, Sebrae e guias de turismo.

SAIBA MAIS

Caminhos da Sabedoria

- O CIRCUITO Caminhos da Sabedoria, criado em 1987, é um diálogo entre o budismo e o cristianismo, o 1º caminho de peregrinação espiritual do Brasil. Passa-se por várias comunidades, com mata atlântica, agroindústrias, restaurantes, sítios e cafés.

O trajeto

- CADA PESSOA e grupo de turismo pode fazer o seu trajeto, mas em geral, o passeio é feito em cinco dias. A orientação é informar ao mosteiro sobre a peregrinação com antecedência pelo telefone (27) 99739-7980.
- DIA 1: Igreja Matriz São Marcos ao Pesque Pague Lagoa do Vale (14 km).
- DIA 2: Do Pesque Pague Lagoa do Vale a Piabas (18 km). Este é o dia em que é feita a visita ao grande Buda e ao Mosteiro Zen Morro da Vargem
- DIA 3: De Piabas à Comunidade Quilombola São Pedro (17 km).
- DIA 4: Da Comunidade Quilombola São Pedro a Santo Antônio (31 km).
- DIA 5: De Santo Antônio a Ibiraçu (19 km). O Santuário Nossa Senhora da Saúde é a última parada, fechando o circuito.

Passeio para provar 30 tipos de queijos

Queijos provolone, parmesão, feitos com vinho, temperos diversos, agridoce, defumados, de origem italiana, francesa, holandesa e inclusive com receitas exclusivas capixabas. Quem é apaixonado por essas delícias artesanais precisa conhecer a nova Rota dos Queijos, em João Neiva.

O trajeto é de cerca de seis quilômetros, com cinco queijarias e mais de 30 tipos do produto. Várias são de famílias de origem italiana, uma próxima à outra, que também oferecem cafeterias, vinhos, pratos feitos com queijos e produtos desenvolvidos na região.

Proprietários da Queijos Giacomin – local com mais de 20 anos de história –, Gabriela Giacomin e Pedro Henrique Borlini contam que a produção foi se aprimorando e hoje possui uma linha de queijos especiais, como o bordô (maturado no vinho), monte negro, com 30 dias de maturação, o rota colonial, com película vermelha e 60 dias de maturação, entre outros.

"Cada queijo tem uma especificação, o tempo de maturação e ainda fazemos o controle de umidade, temperatura e acidez de cada receita. Tudo é feito de forma artesanal. O queijo capixaba e o rota colonial são receitas exclusivas nossas. Já o montanhês é uma receita de João Neiva e quatro queijarias fabricam", explicou Pedro.

Ele contou que ainda neste ano a nova fábrica vai ficar pronta e irá contar com visitação. "Vamos colocar um vidro na lateral e as pessoas vão poder acompanhar a fabricação. Mas hoje, na loja, apresentamos a queijaria e os produtos".

Outro local com queijos finos e gourmet é a Vila Veneto Queijaria e Bistrô. Os proprietários Roberto Cuzini e Renata Ravani pretendem criar uma visitação em toda a propriedade, para mostrar desde a retirada do leite até o final da fabricação dos queijos, com expectativa para o segundo semestre.

Roberto frisou ainda que trabalha com receitas francesa, italiana e até holandesa. "Nós também levantamos a bandeira do queijo original de João Neiva. Temos o terroir, único com tecnologia de etiqueta comestível. Outra opção querida dos clientes é o queijo veneto gourmet, muito usado na gastronomia, com 30 dias de maturação, macio e de sabor forte".

Guia de turismo em João Neiva e um dos diretores da instância de governança da Região dos Imigrantes, Edmar Antonio Pinto, conta que há passeios com 16 quilômetros de caminhada para a Rota dos Queijos, com uma parada para almoço em uma das queijarias e visita às outras quatro.

GABRIELA Giacomin e Pedro Henrique Borlini fabricam mais de 30 tipos de queijos para os clientes em João Neiva

ROTA DOS QUEIJOS

As queijarias

- DEL CARO
- VILA VENETO QUEIJARIA E BISTRÔ
- BERGANTINE
- DO TREVO
- QUEIJOS GIACOMIN

Passeio

- O TRAJETO tem 6 km. Há grupos que fazem caminhadas pela região para conhecer os locais e paisagens.

DEGUSTAÇÃO

Cervejas premiadas

Em João Neiva, há uma das melhores cervejarias artesanais do Espírito Santo, com três rótulos premiados pelo Festival de Cerveja Artesanal de Blumenau, Santa Catarina: a Três Torres Cervejaria.

Fundado por três irmãos, o local também tem restaurante. "Nosso diferencial é a qualidade do começo ao fim do processo. Essa é a quarta vez que participamos e todos os anos fomos premiados. Temos recebido muito turistas e o que eles mais gostam é de degustar as cervejas", apresenta o sócio-administrador Fabrício Torri.

OUTROS PONTOS TURÍSTICOS

UMA RAIZ em formato de dinossauro virou uma curiosa atração em João Neiva, no Rio Piraqueaçu, no Caminho de Santo Antônio, rota turística do município.

O CIRCUITO COLIBRI é um roteiro com seis trajetos de caminhadas, que percorre Ibiraçu, João Neiva e Santa Teresa. Natureza, edificações históricas e gastronomia são destaques.

A GRUTA DO MORCEGO, em João Neiva, faz o maior sucesso. O local é pequeno, mas conta com uma beleza que encanta os visitantes, pois tem uma cachoeira dentro dele.

O CASARÃO dos Violinos, que era uma fábrica de arcos para violinos, atualmente é uma pousada. Foi construído há mais de 100 anos e hoje expõe diversos instrumentos musicais.

O SEGUNDO maior jequitibá rosa do Brasil fica em João Neiva, com 47 metros de altura e 12,5 metros de circunferência. Para abraçar a árvore, é preciso de pelo menos 12 pessoas. Há vales e mirante na região.

PROJEÇÃO PREFEITURA DE VITÓRIA

PROJEÇÃO de como ficará a nova sede do centro de convivências, que vai atender 500 idosos em bairro de Vitória

Jardim Camburi vai ter novo centro para idosos

Construção do Centro Integrado de Assistência Social e Esportes, em Vitória, tem previsão de ser concluída em dois anos

Alexandre Passos

Demanda antiga dos moradores de Jardim Camburi e região, em Vitória, o Centro de Convivência para a Terceira Idade (CCTI) ganhará um novo espaço.

A unidade a ser construída terá 1.700 m , em um prédio de três andares, com direito à piscina aquecida para aulas de hidroginástica e natação, além de ioga, dança e alongamento.

Na manhã de ontem, o prefeito de Vitória, Lorenzo Pazolini, assinou a ordem de serviço para a construção do Centro Integrado de Assistência Social e Esportes (Ciase), o novo centro de convivência.

A nova unidade será implementada em um terreno que atualmente se encontra desocupado, na Rua Esther Oliveira Galveas Serafim, em Jardim Camburi.

O centro também contará com núcleos do Centro de Referência de Assistência Social (Cras) e do Centro de Referência Especializado de Assistência Social (Creas).

"Aqui, vamos cuidar deles da melhor forma, com ações de esportes, assistência social e educação. Tudo isso de forma integrada, em um prédio padrão que vai servir de referência para o Brasil", afirmou o prefeito.

Atualmente, o centro funciona em um espaço provisório, no mesmo bairro, e atende cerca de 380 idosos.

Com a nova estrutura, a expectativa é ampliar o atendimento para mais de 500 idosos, como informou a secretária de Assistência Social, Cintya Schulz.

"A população idosa pede espaços para atividades esportivas, e a política de esportes é, de fato, muito importante. Além disso, o CCTI é um serviço de convivência e fortalecimento dos vínculos familiares. Ou seja, esse equipamento também servirá para a garantia de direitos dessa população", pontuou.

Com R$ 10,3 milhões de investimento, a previsão é que a obra seja concluída em até dois anos. O secretário de Obras, Gustavo Perin, no entanto, disse que o prazo pode ser adiantado.

"Temos o dinheiro em caixa e a forma de contratação da empresa é integrada, ou seja, com preço combinado. Temos tudo para antecipar esse cronograma. Vamos nos esforçar para entregar a obra até meados do ano que vem", garantiu.

PREFEITURA DE VITÓRIA/DIVULGAÇÃO

PREFEITO Lorenzo Pazolini ao lado de moradores de Jardim Camburi, após a ordem de serviço para a nova sede do centro de convivência

SAIBA MAIS

Espaço vai ter até piscinas aquecidas

A obra

- **TEM INÍCIO** nesta segunda-feira e possui o prazo de até dois anos para ser concluída a construção do Centro Integrado de Assistência Social e Esportes de Jardim Camburi, Vitória.
- **O INVESTIMENTO** é de mais de R$ 10,3 milhões. O espaço terá três andares e contará com piscinas aquecidas e ambiente climatizado.

Atendimento

- **A EXPECTATIVA** é que, no mínimo, 500 idosos sejam contemplados pelos serviços.
- **O NOVO ESPAÇO** ficará na Rua Esther Oliveira Galveas Serafim. O bairro possui mais de 60 mil habitantes.
- **ALÉM DAS AULAS** de hidroginástica, natação, ioga, dança e alongamento, a unidade também contará com núcleos do Centro de Referência de Assistência Social (Cras) e do Centro de Referência Especializado de Assistência Social (Creas).

LOCAL terá ambiente climatizado

Fonte: Prefeitura de Vitória.

SEXO & SAÚDE

LORENA BALDOTTO contato@lorenabaldotto.com.br

Tenho a sensação de que "ela" está larga!

Esses dias, estava na rotina de consultório e atendi a Laura (nome fictício para não expor minhas pacientes), e ela me fez logo a seguinte pergunta: "doutora, eu estou achando que a minha vagina está larga, ela era mais apertadinha. "Estou com o mesmo parceiro há anos e não sentia dessa maneira?"

Só para explicar: a Laura está com o mesmo parceiro desde os 20 anos e agora ela está com 45 anos e teve duas gestações.

Com o passar dos anos, assim como a pele vai ficando mais flácida, perdendo colágeno, a vagina também passa por isso. E o pior: em alguns casos, nem precisa chegar a idade, mas com as gestações isso já acontece, principalmente se a mulher tiver tido filhos por parto normal.

Isso também ocorre quando há alguma laceração, mas pode acontecer independente do tipo de parto.

A boa notícia é que tem tratamento. Muitas vezes, ele não precisa ser por via cirúrgica. Laura me contou que estava sem autoestima, que não sentia nada na relação, que achava que o marido percebia e que essa situação já estava deixando-a muito abalada.

A primeira coisa que fiz foi acolher essa dor dela e tirar da cabeça dela que a vagina dela tinha alguma culpa.

O prazer do outro não depende apenas disso, mas eu disse que poderíamos fazer alguns tratamentos para melhorar essa situação e consequentemente resgatar sua autoestima.

Com o passar dos anos, a vagina vai ficando mais flácida, perdendo colágeno. A gestação também contribui

Iniciei passando para ela uma série de exercícios pélvicos. Aprender a prender e soltar a musculatura podem ser feitos em qualquer lugar, auxiliam no fortalecimento e na percepção da região genital.

Esse exercício também é conhecido como pompoarismo e deve ser orientado da forma adequada para não ter dano. Após isso, marcamos uma sessão laser vaginal, interno e externo, pois ela queria aproveitar para melhorar o aspecto flácido externamente e, de quebra, clarear.

O laser interno é um aparelho que tem uma ponteira com estrutura metálica que direciona os disparos para todos os lados, fazendo um giro de 360 graus e apertando o canal em todas as direções. Ele reforça a parede e estimula o colágeno, trata a flacidez e melhora a perda urinária da menopausa, dependendo do protocolo aplicado.

Para os casos de flacidez, como o da Laura, que sente a vagina mais flácida e perdeu um pouco do atrito durante o sexo, geralmente indico até três sessões. E a gente pode fazer a sessão externa e interna no mesmo dia.

Então, fizemos um protocolo voltado para a reposição do colágeno também no lado externo, e para apertar o canal.

A aplicação é super-rápida e simples. Para você ter uma ideia, ela é feita no próprio consultório. Sempre uso um pouco de creme anestésico local para evitar o desconforto, e o segredo é deixar o anestésico agir por mais tempo.

Para quem tem medo de sentir dor e corre de procedimentos, não se preocupe porque é muito tranquilo. As únicas contraindicações são para aquelas mulheres que possuem lesões na vagina ou com alguma infecção, como candidíase.

É preciso estar com o canal vaginal saudável. Gostou das informações? Conhece alguém que já reclamou desse problema? Se sim, terei o maior prazer em te receber no meu Instagram @dra.lorenabaldotto. Por lá, conversamos de todos os temas, sem "mimimi". A regra é promover conhecimento e saúde sexual.

LORENA BALDOTTO é ginecologista e sexóloga

CONCORRA A 5 SUPERKITS DE CHOCOLATE

DEIXE SUA PÁSCOA
MAIS DOCE E COLORIDA

PARA PARTICIPAR

1. PEGUE O POSTÊR QUE FOI PUBLICADO HOJE, AQUI NO JORNAL A TRIBUNA.
2. PINTE O DESENHO DA FRENTE DO PÔSTER.
3. JUNTE OS SELOS QUE SERÃO PUBLICADOS NO JORNAL E COLE NO VERSO DO PÔSTER.
4. PÔSTER PINTADO E QUEBRA-CABEÇA MONTADO?
   Entregue o Pôster na portaria da Rede Tribuna. até o dia 28/03
   Rua Joaquim Plácido da Silva, 225 - Ilha de Santa Maria - Vitória

HOJE TEM O 1º SELO E O PÔSTER PARA PARTICIPAR DA PROMOÇÃO

Os selos serão publicados no período de 19 a 26 de março de 2023, no jornal A Tribuna.

tribuna online

Apoio:

PREFEITURA MUNICIPAL DA SERRA

Realização:

Jornal aTRIBUNA O Jornal do Espírito Santo

Regulamento no site tribunaonline.com.br. Jornal impresso publicado de terça a domingo.

Mãe e filha vencem o desafio do Enem

Raquel Guilhermino, 39, começou a estudar para ajudar e tranquilizar a filha, Karinny Keterly, 18. As duas passaram na Ufes

Clóvis Rangel*

Raquel Guilhermino, 39 anos, e a filha, Karinny Keterly Ferreira, 18, provaram que os laços familiares também podem dar certo no mundo acadêmico.

Moradoras de Castelo, no Sul do Estado, elas estudaram juntas, foram aprovadas no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) e passaram na Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes).

Karinny conta que estava ansiosa para a prova e sua mãe se inscreveu para dar força para ela.

"Consegui convencer minha mãe, porque era muita ansiedade, estava desesperada e, quando ela foi junto comigo, fiquei calma".

Mas, ao receber a notícia que tinha passado na faculdade que tanto sonhava, a ansiedade deu lugar à felicidade. "Especialmente depois da pandemia, a gente teve um déficit de educação, então a ansiedade só aumentou", disse.

ACERVO DE FAMÍLIA

KARINNY passou em Engenharia de Petróleo com o apoio da mãe Raquel

Raquel contou que foi aprovada em Engenharia de Petróleo, campus de São Mateus, já Karinny, em Ciências Econômicas, em Vitória.

Vendo o nervosismo da filha, resolveu acompanhar a jovem nos estudos. "Ela me ajudava, porque eu tenho dificuldade em matemática e português, e eu a ajudava. Vendo que eu estava ali, ela conseguia se sentir forte", contou Raquel.

Por meses, elas leram materiais que tinham em casa e conteúdos na internet e essa rotina era conciliada com o trabalho da mãe, um estágio no fórum da cidade.

Porém, Raquel disse que não esperava que fosse passar no terceiro curso superior, visto que já é formada em Pedagogia e cursa Direito. "Quando eu vi que passei, fiquei muito feliz, mas não irei cursar".

Apegada à família, Karinny sentirá saudade dos pais e irmãos quando for para São Mateus. "Estou tentando não pensar, pois choro. Vou sentir muita saudade da minha mãe e dos meus irmãos".

*De Paula Comunicação

Sedu prorroga prazo do Pré-Enem

A Secretaria de Estado da Educação (Sedu) prorrogou para até a próxima sexta-feira o prazo de matrícula para o Pré-Enem 2023, curso preparatório gratuito para o exame.

As matrículas devem ser realizadas nas secretarias das escolas para as quais os estudantes foram selecionados, sejam escolas-polos híbridos ou polos on-line.

As aulas terão início, em todos os polos, no dia 27 deste mês. Haverá turmas híbridas e também turmas on-line.

Fezinha

MEGA-SENA
Concurso 2575
04 - 12 - 14 - 41 - 46 - 53

LOTOFÁCIL
Concurso 2766
01 - 03 - 04 - 06 - 08
09 - 11 - 14 - 15 - 17
19 - 21 - 22 - 23 - 25

QUINA
Concurso 6103
08 - 36 - 43 - 60 - 69

+ MILIONÁRIA
Concurso 43
03 - 06 - 08 - 11 - 14 - 33
Trevos sorteados: 4 - 5

DUPLA SENA Concurso 2495
Primeiro sorteio
02 - 16 - 22 - 29 - 35 - 39
Segundo sorteio
19 - 24 - 31 - 37 - 44 - 45

TIMEMANIA
Concurso 1912
01 - 20 - 25 - 52 - 62 - 71 - 74

LOTERIA FEDERAL
Concurso 5748
1º PRÊMIO - 85.850 - 2º PRÊMIO - 51.807
3º PRÊMIO - 24.919 - 4º PRÊMIO - 46.980
5º PRÊMIO - 97.922

DIA DE SORTE
Concurso 733
04 - 12 - 15 - 16 - 22 - 25 - 27

FONTE GRANDE

POR LUIZ TREVISAN | fontegrande.coluna@gmail.com

Endividamento de família capixaba bate recorde, 91,2%

Dívidas com cartão de crédito e empréstimos estão pesando no bolso dos capixabas. Em fevereiro deste ano, o endividamento de famílias de Vitória alcançou recorde histórico, segundo pesquisa da Fecomércio. Totalizou 91,2% contra 71,5% registrados em fevereiro do ano passado. A amostra aponta que 36,8% das famílias não terão condições de pagar suas dívidas em dia. Em fevereiro de 2022, a inadimplência era de 29,5%. O cartão de crédito aparece como o principal "vilão" dos endividados (82,7%), seguido de crédito pessoal (11,8%). No País, no mesmo período, o nível de endividamento familiar ficou em 78,3%.

* * *

Gastos típicos

Na avaliação técnica da Fecomércio, a alta verificada foi puxada pelo grupo familiar com renda acima de 10 salários mínimos, e que "gastos típicos de início de ano impactaram o indicador de fevereiro". Cita que "ter dívidas não é necessariamente ruim, e que a qualidade desse endividamento, expressa pela inadimplência, merece mais atenção". Salienta "a necessidade de medidas que destravem o crescimento do País com menor inflação e taxas de juros".

DIVULGAÇÃO

PEDRA AZUL NO TOPO TURÍSTICO – A partir de 240 milhões de avaliações feitas por viajantes, a Booking.com incluiu a região de Pedra Azul (Domingos Martins) entre ganhadores do prêmio Traveller Review Awards 2023. Nos destinos considerados "mais acolhedores" e associados à beleza natural, Pedra Azul ocupa o sétimo lugar no ranking.

* * *

Negócios em Sampa

Governo e Findes avaliam abertura de escritório de negócios em São Paulo, com o objetivo de potencializar a economia capixaba. Já o escritório de representação do governo cogitado para Brasília foi descartado, para não gerar conflito com a bancada federal capixaba.

* * *

Rota Azul avança

Aprovado na Assembleia Legislativa, o projeto de Fabrício Gandini que cria a "Rota Azul" entre Domingos Martins, Venda Nova e Castelo aguarda sanção do governador Casagrande. Na justificativa, há manifestações favoráveis de empreendedores da região por "estimular o desenvolvimento turístico e a agricultura familiar". Terá 30,5 quilômetros percorrendo do entorno da Pedra Azul até o Parque do Forno Grande. A empresária Roberta Aguilar, que produz lavandas e cafés especiais na região, diz que "é um sonho perto de virar realidade".

* * *

...Chão no caminho

São cerca de 50 empreendimentos situados ao longo da rota prevista. Porém, há chão pelo caminho: dos 30 quilômetros, 19 estão sem pavimentação. Em época de chuva, turista não vai.

* * *

Fim do Pré-Sal?...

O jornalista capixaba José Casado, em conversa com a coluna, comenta sua informação na Veja sobre o fim da exploração viável do pré-sal, como é feita na costa brasileira, nos próximos 15 anos, devido ao esgotamento. Na matéria, Casado revela que a nova fronteira do pré-sal pode estar na costa do Amapá, na divisa com a Guiana francesa: "Um navio-sonda da Petrobrás faz prospecção lá, desde 5 de dezembro de 2022, ao custo diário de quase um milhão de dólares".

* * *

...Risco amazônico

Mas é decisão complexa para Lula e Marina. "Além da questão territorial, explorar o pré-sal na foz do rio Amazonas pode implicar vazamentos e prejuízos ao meio ambiente", frisou.

CURTA

ENERGIA DO FUTURO. A Findes lança, na próxima quarta-feira, a Rota Estratégica Para o Futuro da Indústria no Estado, onde dezenas de especialistas traçam caminhos a percorrer.

EM LONDRES. Governador Renato Casagrande vai participar do evento Lide Brazil Conference, 20 e 21 de abril, em Londres. Encontro "suprapartidário" vai debater política econômica.

NA DIREÇÃO DA CULTURA. Exposição de retratos de artistas famosos, com a assinatura de Wagner Veiga, pode ser vista até 18 de abril na Vitoriawagen Vitória.

NOVO ÁLBUM. Destaque da cena capixaba, o cantor e compositor Juliano Gaucho apresenta seu novo álbum, nas plataformas digitais, na próxima sexta-feira.

QUEM FALA. Frei Betto palestra no Colégio Agostiniano, em Vitória, no próximo dia 31, às 18h30, sobre "Desafios da Conjuntura Nacional e Internacional".

FILOSOFIA NA PANDEMIA. "São as águas de março fechando o verão, com promessa de vida e nova vacinação". Paródia entreouvida na fila para nova dose contra covid-19.

> GENILDO

EU FIZ UM RASCUNHO DO NOVO ARCABOUÇO FISCAL!

JÁ VEJO UM PROBLEMA!

A BASE ESTÁ DESARTICULADA!

GENILDO

EM ALTA

MÁQUINA TRICOLOR

Em tarde mágica de Germán Cano, o Fluminense goleou, ontem, o Volta Redonda por 7 a 0, e garantiu vaga na final do Campeonato Carioca. O adversário virá do duelo de hoje entre Vasco e Flamengo.

Somente o atacante argentino marcou quatro vezes no jogo, e se tornou o quinto estrangeiro com mais gols pelo tricolor.

EM BAIXA

TAXA PARA NAVIOS

Na próxima quarta-feira, começa a ser aplicada a nova tarifa fixa por monitoramento das embarcações que ficam nas áreas de fundeio do Estado. O valor atual, que é de R$ 1.103,50, saltará para R$ 18.729,65, reajuste próximo de 1.800%.

A cobrança vai alcançar embarcações que utilizam todos os portos capixabas.

OPINIÃO DO LEITOR

Escravidão análoga

O Brasil foi o país em que a escravidão durou mais tempo, 350 anos. A Lei Áurea foi assinada em 13 de maio de 1888, mas ainda há pessoas vivendo em situação análoga de escravidão, como as encontradas em fazendas de Brejetuba (ES) e Aimorés (MG). A lei que pune este crime deve ser muito branda, pois a mídia sempre relata estes episódios em todo Brasil. Se não bastasse a discriminação de cor, salários menores, falta de oportunidades e intolerância em todas as áreas sobre os negros!

Valdeci Carvalho Ferreira/ Mata da Serra – Serra

Superstição alvinegra

Nós, botafoguenses, achamos que existem coisas que só acontecem com o nosso time, como perder para a Portuguesa-RJ. Somos supersticiosos desde a década de 1940, com o presidente Carlito Rocha. Graças à sua superstição fomos campeões em 1948. O Glorioso joga no Espírito Santo desde a década de 1950, sempre ganhando, inclusive nos dois jogos recentes, no Estádio Kleber Andrade – na última partida uma goleada por 7 a 1. O certo era realizar seus jogos como mandante em Cariacica.

Aldo José Barroca/ Antônio Honório – Vitória

Mande sua correspondência para A Tribuna, seção Cartas, rua Joaquim Plácido da Silva, 225 - Ilha de Santa Maria - CEP 29051.070 - Vitória (ES) ou envie para e-mail opiniao@redetribuna.com.br. As cartas devem conter nome completo, endereço, identidade ou CPF e telefone. O tamanho não pode exceder 800 caracteres.

TRIBUNA LIVRE

PEDRO VALLS FEU ROSA

O sino a dobrar

Há algum tempo, lá no Reino Unido, alguém teve uma ideia interessante: reduzir a números o cotidiano dos mendigos de Londres, umas das mais ricas e cosmopolitas cidades do planeta. Os resultados obtidos fariam corar de vergonha qualquer povoado miserável dos mais atrasados países do mundo.

Só para começar a conversa, apurou-se que 79% deles já foram vítimas de agressões físicas causadas por discriminação – em 35% dos casos foram socados e chutados. 9% deles já serviram de "banheiro" – dormiam em paz (eu disse "em paz"?) na sarjeta quando alguém decidiu urinar em suas faces.

Em 34% deles foram arremessadas pedras e objetos diversos. Se nos limitarmos às agressões verbais, 48% foram ameaçados e 50% insultados. Constatou-se ainda que 54% deles já foram vítimas de roubos e 7% de violência sexual.

Mas talvez o mais triste seja a constatação de que o Estado foi acionado em apenas 47% dos casos – os miseráveis de Londres simplesmente não acreditam nas instituições que deveriam defendê-los material e moralmente.

Talvez eles tenham razão. Um relatório britânico datado de 2015 revelou que a possibilidade de um mendigo ser morto pelo Estado é 6,5 vezes maior relativamente à população em geral.

Nos Estados Unidos noticiou-se que dada cidade gasta milhões para encarcerá-los indefinidamente. Na Arábia Saudita quase 20 mil tiveram este destino ao longo de 2013. Na França foram multados durante a pandemia por estarem pelas ruas. Na Hungria podem ser condenados a penas de prisão.

Trata-se, claro, de um problema complexo – mas cuja solução, com toda a certeza, não passa por prender, ferir ou matar. A isto não pode se prestar o Estado. Com isto não podem coadunar as instituições. São seres humanos, afinal! Nossos semelhantes! São cidadãos!

Mas deixemos o Estado para lá. Afinal, o que de mais chocante constatou-se foi mesmo a falta de sentimentos humanos de larga parcela da população – das pessoas comuns. Aliás, talvez esteja aí a explicação da omissão estatal.

Abro a janela de minha casa. Olho para fora. Começo a recordar as notícias dos mendigos em cujos corpos jovens abastados atearam fogo pelas avenidas de nossas mais ricas cidades – e de Tóquio, Lisboa etc. Vieram-me à mente relatos de agressões tão brutais que resultaram até em morte. E subitamente dou-me conta de que Londres é lá, é aqui, é em todo lugar.

O mais chocante foi a falta de sentimentos de larga parcela da população. Talvez esteja aí a explicação da omissão estatal

Com o espírito estremecido saio à rua. Contemplo a cena rotineira de alguns miseráveis preparando-se para mais uma noite na sarjeta, embalados pelo ruidoso silêncio dos Estados.

Eis que aproxima-se e aninha-se dentre eles um cachorro. Um "vira-latas". Manso, ali estava mostrando respeito e afeto, não para rosnar ou morder – afinal, ele era apenas um cachorro e não um ser humano.

Escuto dobrarem os sinos da Capela do Carmo, anunciando o entardecer. Ouso dizer, com o poeta John Donne, que eles dobravam pela raça humana – a qual deveria, recordando Thomas Jefferson, mostrar temor diante de um Deus que acima de tudo é justo. Simplesmente justo.

PEDRO VALLS FEU ROSA é desembargador do Tribunal de Justiça do Espírito Santo

A TRIBUNA

NASSAU - EDITORA, RÁDIO E TELEVISÃO LTDA - EMPRESA FUNDADA POR JOÃO PEREIRA DOS SANTOS

SEDE PRÓPRIA: Rua Joaquim Plácido da Silva, 225 - Ilha de Santa Maria - CEP 29.051-070, Vitória-ES
Fone: (27) 3331-9000 / Fax(Redação): (27) 3223-7340. FILIAL/RECIFE-PE: Fone: (81) 3493-8556 / Fax: (81) 3493-8511

EDITOR GERAL Luciano Rangel | DIRETORA COMERCIAL Lenise Loureiro | DIRETOR TÉCNICO INDUSTRIAL Júlio Vantil | EDITOR EXECUTIVO MULTIMÍDIA Joel Soprani

FALE COM A REDAÇÃO

GERAL 3331-9000

WHATSAPP (27) 99934-7735

EDITOR EXECUTIVO
Hemerson Costa
3331-9014

CHEFIA DE REPORTAGEM
Giovana Rangel
3331-9015/3331-9045

ECONOMIA
3331-9235

CIDADES/REGIONAL/ENTRETENIMENTO
3331-9057
cidades@redetribuna.com.br

POLÍTICA
3331-9027
politica@redetribuna.com.br

POLÍCIA
3331-9035/3331-9013/3331-9034
policia@redetribuna.com.br

ESPORTES
3331-9031
esportes@redetribuna.com.br

TRIBUNA ONLINE
3331-9234/3331-9233/3232-5933

OPINIÃO
3331-9122

PLANTÃO
TRIBUNA ONLINE 99880-1942
CACHOEIRO (28) 99981-3925
GUARAPARI 99983-4558
QUAL A BRONCA? 3331-9161

ATENDIMENTO AO ASSINANTE (27) 3323-6333

› GENILDO

EM ALTA

MÁQUINA TRICOLOR

Em tarde mágica de Germán Cano, o Fluminense goleou, ontem, o Volta Redonda por 7 a 0, e garantiu vaga na final do Campeonato Carioca. O adversário virá do duelo de hoje entre Vasco e Flamengo.

Somente o atacante argentino marcou quatro vezes no jogo, e se tornou o quinto estrangeiro com mais gols pelo tricolor.

EM BAIXA

TAXA PARA NAVIOS

Na próxima quarta-feira, começa a ser aplicada a nova tarifa fixa por monitoramento das embarcações que ficam nas áreas de fundeio do Estado. O valor atual, que é de R$ 1.103,50, saltará para R$ 18.729,65, reajuste próximo de 1.800%.

A cobrança vai alcançar embarcações que utilizam todos os portos capixabas.

OPINIÃO DO LEITOR

Escravidão análoga

O Brasil foi o país em que a escravidão durou mais tempo, 350 anos. A Lei Áurea foi assinada em 13 de maio de 1888, mas ainda há pessoas vivendo em situação análoga de escravidão, como as encontradas em fazendas de Brejetuba (ES) e Aimorés (MG). A lei que pune este crime deve ser muito branda, pois a mídia sempre relata estes episódios em todo Brasil. Se não bastasse a discriminação de cor, salários menores, falta de oportunidades e intolerância em todas as áreas sobre os negros!

Valdeci Carvalho Ferreira/ Mata da Serra – Serra

Superstição alvinegra

Nós, botafoguenses, achamos que existem coisas que só acontecem com o nosso time, como perder para a Portuguesa-RJ. Somos supersticiosos desde a década de 1940, com o presidente Carlito Rocha. Graças à sua superstição fomos campeões em 1948. O Glorioso joga no Espírito Santo desde a década de 1950, sempre ganhando, inclusive nos dois jogos recentes, no Estádio Kleber Andrade – na última partida uma goleada por 7 a 1. O certo era realizar seus jogos como mandante em Cariacica.

Aldo José Barroca/ Antônio Honório – Vitória

Mande sua correspondência para **A Tribuna**, seção Cartas, rua Joaquim Plácido da Silva, 225 - Ilha de Santa Maria - CEP 29051.070 - Vitória (ES) ou envie para e-mail opiniao@redetribuna.com.br. As cartas devem conter nome completo, endereço, identidade ou CPF e telefone. O tamanho não pode exceder 800 caracteres.

TRIBUNA LIVRE

PEDRO VALLS FEU ROSA

O sino a dobrar

Há algum tempo, lá no Reino Unido, alguém teve uma ideia interessante: reduzir a números o cotidiano dos mendigos de Londres, umas das mais ricas e cosmopolitas cidades do planeta. Os resultados obtidos fariam corar de vergonha qualquer povoado miserável dos mais atrasados países do mundo.

Só para começar a conversa, apurou-se que 79% deles já foram vítimas de agressões físicas causadas por discriminação – em 35% dos casos foram socados e chutados. 9% deles já serviram de "banheiro" – dormiam em paz (eu disse "em paz"?) na sarjeta quando alguém decidiu urinar em suas faces.

Em 34% deles foram arremessadas pedras e objetos diversos. Se nos limitarmos às agressões verbais, 48% foram ameaçados e 50% insultados. Constatou-se ainda que 54% deles já foram vítimas de roubos e 7% de violência sexual.

Mas talvez o mais triste seja a constatação de que o Estado foi acionado em apenas 47% dos casos – os miseráveis de Londres simplesmente não acreditam nas instituições que deveriam defendê-los material e moralmente.

Talvez eles tenham razão. Um relatório britânico datado de 2015 revelou que a possibilidade de um mendigo ser morto pelo Estado é 6,5 vezes maior relativamente à população em geral.

Nos Estados Unidos noticiou-se que dada cidade gasta milhões para encarcerá-los indefinidamente. Na Arábia Saudita quase 20 mil tiveram este destino ao longo de 2013. Na França foram multados durante a pandemia por estarem pelas ruas. Na Hungria podem ser condenados a penas de prisão.

Trata-se, claro, de um problema complexo – mas cuja solução, com toda a certeza, não passa por prender, ferir ou matar. A isto não pode se prestar o Estado. Com isto não podem coadunar as instituições. São seres humanos, afinal! Nossos semelhantes! São cidadãos!

Mas deixemos o Estado para lá. Afinal, o que de mais chocante constatou-se foi mesmo a falta de sentimentos humanos de larga parcela da população – das pessoas comuns. Aliás, talvez esteja aí a explicação da omissão estatal.

Abro a janela de minha casa. Olho para fora. Começo a recordar as notícias dos mendigos em cujos corpos jovens abastados atearam fogo pelas avenidas de nossas mais ricas cidades – e de Tóquio, Lisboa etc. Vieram-me à mente relatos de agressões tão brutais que resultaram até em morte. E subitamente dou-me conta de que Londres é lá, é aqui, é em todo lugar.

> **O mais chocante foi a falta de sentimentos de larga parcela da população. Talvez esteja aí a explicação da omissão estatal**

Com o espírito estremecido saio à rua. Contemplo a cena rotineira de alguns miseráveis preparando-se para mais uma noite na sarjeta, embalados pelo ruidoso silêncio dos Estados.

Eis que aproxima-se e aninha-se dentre eles um cachorro. Um "vira-latas". Manso, ali estava mostrando respeito e afeto, não para rosnar ou morder – afinal, ele era apenas um cachorro e não um ser humano.

Escuto dobrarem os sinos da Capela do Carmo, anunciando o entardecer. Ouso dizer, com o poeta John Donne, que eles dobravam pela raça humana – a qual deveria, recordando Thomas Jefferson, mostrar temor diante de um Deus que acima de tudo é justo. Simplesmente justo.

PEDRO VALLS FEU ROSA é desembargador do Tribunal de Justiça do Espírito Santo

NASSAU - EDITORA, RÁDIO E TELEVISÃO LTDA - EMPRESA FUNDADA POR JOÃO PEREIRA DOS SANTOS

SEDE PRÓPRIA: Rua Joaquim Plácido da Silva, 225 - Ilha de Santa Maria - CEP 29.051-070, Vitória-ES
Fone: (27) 3331-9000 / Fax(Redação): (27) 3223-7340; FILIAL/RECIFE-PE: Fone: (81) 3493-8555 / Fax: (81) 3493-8511

EDITOR GERAL Luciano Rangel | DIRETORA COMERCIAL Lenise Loureiro | DIRETOR TÉCNICO INDUSTRIAL Júlio Vantil | EDITOR EXECUTIVO MULTIMÍDIA Joel Soprani

FALE COM A REDAÇÃO
GERAL 3331-9000
WHATSAPP (27) 99934-7735

EDITOR EXECUTIVO
Hemerson Costa
3331-9014
hemersoncosta@redetribuna.com.br

CHEFIA DE REPORTAGEM
Giovana Rangel
3331-9015/3331-9045
giovanarangel@redetribuna.com.br

ECONOMIA
3331-9236
economia@redetribuna.com.br

CIDADES/REGIONAL/ENTRETENIMENTO
3331-9057
cidades@redetribuna.com.br

POLÍTICA
3331-9027
politica@redetribuna.com.br

POLÍCIA
3331-9035/3331-9013/3331-9034
policia@redetribuna.com.br

ESPORTES
3331-9031
esportes@redetribuna.com.br

TRIBUNA ONLINE
3331-9234/3331-9233/3232-5933
atribunaonline@gmail.com

OPINIÃO
3331-9122
opiniao@redetribuna.com.br

PLANTÃO
TRIBUNA ONLINE 99880-1942
CACHOEIRO (28) 99881-3925
GUARAPARI 99863-4558
QUAL A BRONCA? 3331-9161

ATENDIMENTO AO ASSINANTE (27) 3323-6333

Polícia investiga assalto à casa de ex-deputado

Mais de R$ 2 milhões foram levados por criminosos. Luiz Carlos Moreira, a mulher e os dois filhos estavam no imóvel, na Serra

Taynara Nascimento

A Polícia Civil, por meio do Departamento Especializado de Investigações Criminais (Deic), está investigando o assalto à casa da família do ex-deputado estadual Luiz Carlos Moreira, que aconteceu na madrugada da última sexta-feira, no bairro São Francisco, na Serra. Durante o crime, mais de R$ 2 milhões foram levados pelos bandidos.

Até a noite de ontem, nenhum envolvido no assalto havia sido preso. No dia do crime, quatro criminosos armados e encapuzados entraram na casa da vítima, onde estavam o ex-deputado, a mulher e os filhos, um bebê de 6 meses e um menino de 10 anos.

Segundo a polícia, os criminosos reviraram o escritório e o quarto do casal. Durante a ação, eles tiveram de indicar onde estavam escondidos R$ 2 milhões em dinheiro.

O valor seria o pagamento da venda de uma fazenda. Além do montante, outros R$ 14 mil em dinheiro e joias, além de duas alianças e um anel de rubi, foram levados.

Câmeras de segurança registraram o momento em que os criminosos deixam a casa, carregando a quantia em dinheiro. Na fuga, os bandidos quebraram a porta de vidro do quarto do casal e saíram pela laje do portão principal.

Peritos da polícia técnico-científica estiveram na casa e fizeram levantamentos. Foram recolhidas amostras de material biológico e digitais que serão analisadas em laboratório. O caso será investigado pela delegacia patrimonial.

Os ladrões saíram um a um pela laje do portão principal. O vídeo mostra um saco sendo jogado e logo vem o primeiro criminoso. Outro pacote grande é arremessado e o segundo bandido desce. Em seguida, pularam o terceiro e o quarto. A cena foi registrada por volta das 3h30. O bando entrou pelos fundos da casa.

A reportagem do jornal **A Tribuna** tentou fazer contato com as vítimas por telefone e ficou cerca de duas horas no local do crime, mas não teve retorno.

Luiz Carlos Moreira é médico e foi deputado estadual por três vezes e vereador da Serra por dois mandatos. Em 2020, ele chegou a disputar novamente uma vaga na Câmara Municipal, porém não foi eleito.

FOTOS: TAYNARA NASCIMENTO

CASA do ex-deputado Luiz Carlos Moreira, que foi invadida por quatro homens armados e encapuzados

ACERVO PESSOAL

LUIZ CARLOS Moreira: vítima

QUEM É ELE

Carreira médica

> LUIZ CARLOS MOREIRA é médico e foi deputado estadual por três vezes e vereador da Serra por dois mandatos. Em 2020, disputou novamente uma vaga na Câmara Municipal, mas não foi eleito.

OS NÚMEROS

3h30 horário que bandidos chegaram

17 minutos tempo aproximado do roubo

"Reviraram tudo", diz funcionária

Durante o roubo que aconteceu na casa de Luiz Carlos Moreira, na madrugada da última sexta-feira, os criminosos chegaram a quebrar portas e revirar móveis na busca pela quantia em dinheiro.

Uma funcionária, que preferiu não se identificar, contou em entrevista à **TV Tribuna** que os criminosos só não entraram nos quartos que estavam com as portas fechadas.

"Na hora que eu cheguei em casa, já estava tudo espalhado. O quarto estava todo bagunçado e o vidro da porta estava quebrado. Achamos que eles deram socos na porta para quebrá-la, mas só nesses locais, porque os outros quartos estavam todos fechados. Chegamos a ver quatro pessoas, mas não dava para ver o rosto, porque estavam encapuzados", disse a funcionária.

Por nota, a Polícia Militar disse que buscas foram realizadas, mas ninguém foi detido.

"Eles entraram pelo muro, cortaram a fiação, o arame e entraram sem que percebêssemos. Em seguida, eles subiram para o quarto da mulher, que tem alguns degraus, enquanto um outro subia pela parede. Só estavam em casa o ex-deputado Luiz Carlos Moreira, a esposa, um bebê de seis meses e um menino de 10 anos", disse a funcionária.

Por nota, a Polícia Civil disse que a população pode denunciar por meio do Disque-Denúncia 181 qualquer tipo de irregularidade ou repassar informações que ajudem as polícias na elucidação de delitos ou infrações. A ligação é gratuita e pode ser feita em qualquer cidade.

FOTOS: TAYNARA NASCIMENTO

BANDIDOS cortaram a fiação e o arame e entraram pelo muro da casa

Carro invade loja e deixa prejuízo de R$ 60 mil

Um carro desgovernado invadiu uma loja de móveis, na madrugada de ontem, em Jaburuna, Vila Velha. O prejuízo, segundo o lojista, é avaliado em mais de R$ 60 mil.

Imagens de videomonitoramento registraram o momento em que o carro invade a loja e o motorista foge em seguida.

O dono da loja, identificado como Walquimar Fardim, não estava no local no momento do crime. "Era por volta das 4h30 quando um vizinho me ligou falando que tinha acontecido um acidente. Eu levantei rapidamente, já puxei na câmera e vi que realmente foi um acidente grave. Tinha um carro aqui dentro e a vitrine estava toda quebrada", comentou.

Walquimar relatou que o motorista fugiu do local, mas deixou para trás o veículo e três passageiras, que precisaram ser socorridas pelo Samu para um hospital da região. De acordo com ele, elas estavam feridas, mas conscientes.

Uma delas teria dito, inclusive, que tentou fazer com que o condutor reduzisse a velocidade. O homem vinha sentido Praia da Costa x Glória, na rua Henrique Moscoso e, segundo testemunhas, teria ingerido bebida alcoólica em um posto de combustíveis antes do acidente.

Após o acidente, câmeras registraram o momento em que o homem saiu do carro e fugiu em direção ao bairro Garoto.

Segundo as passageiras que estavam no local, o motorista já vinha dirigindo em alta velocidade há um tempo e as mulheres chegaram a pedir para que ele parasse, mas sem sucesso.

Ainda não se sabe o que pode ter motivado o acidente. As vítimas foram socorridas e o motorista fugiu do local. O carro foi rebocado logo em seguida.

"Testemunhas contaram que ele vinha da Praia da Costa em direção a Jaburuna, pela Henrique Moscoso em alta velocidade. Funcionários de um posto de combustíveis também chegaram a visualizar o momento em que ele estava bebendo minutos antes, mas, como ele fugiu, não podemos afirmar", explicou Walquimar.

CARRO quebrou parede de loja

Trabalho presencial ganha força

Levantamento mostra que 94,82% das vagas de emprego oferecidas de novembro a janeiro foram para trabalhar na empresa 100% do tempo

SÃO PAULO

"O modelo híbrido será o 'novo normal'". A máxima tão propagada durante o isolamento social causado pela pandemia de covid-19 é contrariada por um levantamento da plataforma de empregos InfoJobs.

Dos 3.190 anúncios, com 7.010 vagas ofertadas, a preferência de contratação é para o modelo tradicional, aquele totalmente presencial. As informações do jornal Valor.

O levantamento, feito com vagas de emprego publicadas entre novembro de 2022 e janeiro de 2023, mostra que o modelo híbrido (com parte do expediente presencial e parte remota) representa apenas 2,48% das ofertas, contra 94,82% de vagas totalmente presenciais.

Já as vagas totalmente remotas, tendência por quase 2 anos de pandemia, representam hoje 2,7% dos anúncios. Para Ana Paula Prado, CEO do Infojobs, a volta ao escritório ganhou força nos últimos meses, porque as empresas perceberam a falta de integração das pessoas e dificuldade para transmitir a cultura da empresa.

"Temos visto movimentações em todo mundo com o retorno aos escritórios. Recentemente, Wall Street comemorou a ocupação de 50% de seus 'offices' pela primeira vez em anos", comenta.

Elon Musk, assim que assumiu o Twitter recentemente, convocar os funcionários da Tesla de volta ao escritório tempos atrás. Outro exemplo de CEO cansado do modelo híbrido é o executivo-chefe da Disney, Bob Iger.

Ele disse aos seus funcionários, em janeiro, que eles seriam esperados no escritório, presencialmente, quatro dias por semana a partir de março. Segundo ele, o trabalho presencial beneficiaria a criatividade, a cultura e as carreiras dos empregados.

Fatos semelhantes ocorreram na Starbucks e no Goldman Sachs no exterior e até nas empresas de tecnologia, Apple e Google entre elas.

"O home office oferece qualidade de vida e bem-estar para o colaborador, mas a imersão pode ser um desafio, prejudicando até mesmo o desempenho da função", afirma Prado.

"O modelo híbrido, por outro lado, permite equilibrar os benefícios do presencial e remoto. Vejo como uma tendência em negócios de diversos setores a adoção desse formato de trabalho, comprovado até mesmo pelo aumento de ofertas nos últimos três meses."

O levantamento do InfoJobs mostrou que o modelo híbrido cresceu 16,6% no Brasil no período analisado e mesmo assim soma apenas 2,48% das ofertas.

DIVULGAÇÃO

ANA PAULA disse que o modelo híbrido continua sendo tendência, por permitir transmissão da cultura da empresa

SAIBA MAIS

Áreas que mais oferecem vagas no modelo híbrido
- COMERCIAL E VENDAS: 34%
- TECNOLOGIA da Informação: 10,5%
- FINANÇAS: 10,2%

Áreas que mais oferecem vagas no modelo home office
- COMERCIAL E VENDAS: 22,4%
- TECNOLOGIA da Informação: 19,5%
- ADMINISTRAÇÃO: 7,9%

Trabalho a distância
- O PERCENTUAL de pessoal com algum dia em home office passou de 55,5% em 2021 para 34,1% em 2022.
- A FGV pontua que a redução do percentual de trabalhadores em home office pode ser devido à redução das restrições impostas pela pandemia entre 2020 e 2021.

Fonte: Infojobs e FGV.

Atuação só em casa fica mais rara

Levantamento do FGV Ibre mostra que caiu o número de empresas que ainda adotam o regime de trabalho em home office.

Em 2021, 57,5% das empresas estavam em home office no Brasil, de forma parcial ou total, incluindo os que já adotavam essa modalidade antes da pandemia. Em outubro de 2022, caiu para 32,7%.

Porém, a proporção de colaboradores em home office teve pouca alteração entre 2021 e 2022, o que aponta que as empresas que mantiveram a prática possam ter aumentado o número de trabalhadores em home office.

HOME OFFICE: queda em empresas

Em 2022, o maior percentual de trabalhadores em home office foi registrado na construção (40,9%) e o menor no Varejo (13,4%). No ano anterior, essas proporções haviam sido de 23,3% e 11,2%.

Na proporção de empresas que adotaram o home office, a Indústria e os Serviços, que se destacaram em 2021, com 72,4% e 65,5%, respectivamente, caíram para 49% e 40,3%.

Em Serviços, 89,5% das empresas de Serviços de Informação e Comunicação adotaram ou já adotavam algum tipo de trabalho remoto em 2021. Agora, esse percentual segue alto, mas caiu para 74,2%.

Líder nas vagas em geral

Com 895 postos formais de trabalho criados, o setor de serviços do Espírito Santo puxou a alta da criação de empregos em janeiro. Os dados são do Ministério do Trabalho e Previdência e analisados pela Fecomércio-ES – Sesc e Senac.

Idalberto Moro, presidente da entidade, lembra que o setor tem um papel fundamental no desenvolvimento capixaba. "Os primeiros meses do ano sempre são analisados sob uma perspectiva gradual e acredito que novos projetos serão importantes para o incremento das atividades em nosso Estado".

O levantamento apontou que o Estado registrou um saldo positivo entre admissões e demissões de 1.674 postos de trabalho em janeiro.

Serra e Vitória foram os municípios que mais contribuíram com a criação de postos de trabalho. Foram 706 na Serra e 603 em Vitória.

AGRONEGÓCIO

Invasão tecnológica abre mais empregos digitais no campo

Só neste ano, serão 178 mil vagas no setor em todo o País, e não há profissionais suficientes. Drones e robôs criam algumas das chances

Verônica Aguiar

A invasão tecnológica no campo cria uma onda de novas oportunidades no agronegócio. Com equipamentos agrícolas sofisticados, uso de inteligência artificial, drones e robôs, a tecnologia transforma trabalhos que antes eram tidos como pesados e braçais, em tarefas mais leves e intelectuais.

Para este ano, no País, o cenário é de um total de 178.800 novas oportunidades de emprego criadas no segmento e apenas 32.500 profissionais disponíveis para preenchê-las. O que no Estado representa 5.576 novas oportunidades, para 650 profissionais disponíveis.

A projeção nacional é da Agência Alemã de Cooperação Internacional (GIZ) em parceria com o Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial (Senai) e com a Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

No Estado, uma das novidades é que a colheitadeira de café automotriz utilizada para o café arábica foi adaptada para o café conilon e já será usada na colheita deste ano.

A adaptação foi necessária por causa da diferença entre as plantas. "O arábica tem um galho só, já o conilon tem vários galhos e os grãos ficam mais retidos na planta", diferenciou Fabrício Gobbo, diretor técnico do Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (Senar).

Segundo ele, um bom tratorista conseguirá fazer a colheita. Mas alguns tipos de regulagem vão exigir uma mão de obra mais qualificada, como a de um técnico em agropecuária ou engenheiro agrônomo, antenado com a tecnologia.

Além da produção cafeeira, a produção de ovos também foi destacada por ele. Fabrício explicou que as granjas no Estado, principalmente, em Santa Maria de Jetibá, tem um "nível de automação fantástico". A tecnologia vem sendo comprada de fora. "Poderia e deveria ser tudo feito aqui", ressaltou.

Profissionais da área apontam um universo de possibilidades para engenheiro mecânico e profissionais da área de Tecnologia da Informação que se interessem pelo setor.

Presidente da Federação da Agricultura do Estado (Faes), Júlio Rocha destacou que está há uma necessidade de mão de obra mais qualificada no campo. "Se as pessoas se conscientizarem, com a qualificação podem dobrar ou triplicar o salário", lembrou.

PULVERIZAÇÃO

Falta mão de obra para pilotar

Está havendo um "boom" no mercado de pulverização por meio de drones. Ao mesmo tempo, há carência de pilotos de drones agrícolas, devidamente habilitados para o serviço.

No Estado nasceu a startup Agro Atlas Brasil, primeira franquia a realizar adubação, semeadura e aplicação de defensivos agrícolas por meio das aeronaves não tripuladas no País.

"Nossa rede móvel vai até o produtor rural com internet, drone, GPS, tudo embarcado", explicou Welber Santana, diretor da startup, instalada no Hub Base 27. Percebendo a carência de pilotos preparados, a startup vai lançar um treinamento para os interessados.

Tecnologia também está presente nas plantas

As mudanças no campo estão em evidência. É só parar para observar. O trator, com GPS, prepara o solo para o plantio, enquanto o tratorista, na cabine, com ar-condicionado, ouve música e supervisiona o trabalho. Já a colheitadeira de feijão, milho, trigo e soja não só realiza a colheita sozinha, como também melhora a qualidade do solo.

"Ela colhe o grão enquanto joga a palhada para trás", explicou Érico Orletti, produtor rural, advogado e presidente do sindicato rural de Pinheiros. Antes, vários trabalhadores faziam a colheita, hoje se paga de R$ 6 a 8 mil para profissionais que saibam operar essas tecnologias.

Ele lembrou que a tecnologia não está somente nas máquinas, mas também nas plantas. "A gente não tinha plantio de trigo e soja na região, era preciso uma nova forma de cultivar que se adaptasse. No Espírito Santo, o meu primo foi o primeiro que plantou".

"Às vezes, o produtor não vê que aquela planta é uma obra tecnológica que está a frente de todo mundo", destacou o diretor técnico do Senar Fabrício Gobbo. Ele explicou, por exemplo, que uma lavoura de café que produzia de 15 a 20 sacas por hectare, hoje consegue produzir até 110 sacas por hectare, graças à tecnologia.

"Envolve toda pesquisa em cima dos clones, variedades de café que foram feitas ao longo de anos estão disponíveis para o produtor rural. É uma tecnologia de dentro do laboratório que chega ao produtor, clones resistentes a vários tipos de doença, com altíssima produtividade", afirmou.

COLHEITA de trigo, em Pinheiros

SAIBA MAIS

Até os tratores exigem mais qualificação

Algumas profissões

OPERADOR DE DRONES AGRÍCOLAS

> HABILIDADES: manejar aeronave não tripulada para pulverização de diferentes culturas. Entre os conhecimentos necessários: entender de programação de voos, montagem de drone, tanque de pulverização, vazão, forma de aplicação.

> PARA EXECUTAR a atividade é obrigatório ter o Curso de Aplicação Aero agrícola Remota (CAAR).

> NO ESPÍRITO SANTO, são 27 operadores de drones agrícolas registrados, que podem fazer a pulverização. Os profissionais recebem por hectare pulverizado e rendimento podem ficar entre R$ 5 mil a R$10 mil por mês.

TÉCNICO EM AGRICULTURA DIGITAL

> O PROFISSIONAL precisa somar habilidades entendendo de Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) e de agricultura, sustentabilidade, por exemplo.

DESIGNER DE MÁQUINAS AGRÍCOLAS

> O PROFISSIONAL desenvolve máquinas para peculiaridades de diferentes regiões, considerando aspectos ergonômicos, técnicos, visuais e sensoriais. Entre os conhecimentos necessários estão a habilidade de aliar funcionalidade e segurança.

GESTOR DE AGRONEGÓCIO DIGITAL

> O PROFISSIONAL precisa ter conhecimento do universo de digital e de gestão de negócios e pessoas. Entre as habilidades necessárias estão planejar e gerir a produção e comercialização por meio da tecnologia.

TRATORISTA

> OS TRATORES já não são mais os mesmos. Com cabine, ar-condicionado, computador embarcado, eles exigem que o tratorista tenha mais qualificação para operá-los.

OPERADOR DE COLHEITADEIRA

> A COLHEITADEIRA de café automotriz que vai ser usada nesta safra no Estado é uma máquina alta que, por meio da vibração, vai derrubando o café. Ela precisa ser manuseada corretamente, já que o manuseio errado pode comprometer a safra seguinte.

> EMBORA já seja comum seu uso para o café arábica, ela foi adaptada para também ser utilizada no café conilon, considerando as diferenças entre as plantas.

> O EQUIPAMENTO substitui os profissionais que colhem café manualmente e ao mesmo tempo exige um profissional que tenha conhecimentos para utilizar a máquina. Ela custa em torno de R$ 1,5 milhão. Para a região de Jaguaré, pelo menos 40 equipamentos já forem encomendados para serem usados este ano.

> UM BOM tratorista conseguirá fazer a colheita. Mas alguns tipos de regulagem vão exigir um um técnico em agropecuária ou engenheiro agrônomo, antenado com a tecnologia.

ENGENHEIRO MECÂNICO

> EXISTE uma carência de profissionais formados na área interessados em desenvolver equipamentos voltados para o agronegócio.

TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO

> COM O AUMENTO do uso da tecnologia no campo, também aumenta a necessidade de profissionais da área de tecnologia da informação atuando no segmento.

Fonte: Pesquisa AT e fontes citadas na reportagem.

ALUNOS do Ifes, Adielson, Paulo Henrique e Igor estão aperfeiçoando a máquina, tornando-a um projeto comercial

AGRONEGÓCIO

Criação de cafeicultor vai virar produto no mercado

A partir da criação de um abanador de café por um cafeicultor de Vargem Alta, alunos de graduação em engenharia mecânica do Instituto Federal do Espírito Santo (Ifes) de Cachoeiro de Itapemirim estão conseguindo transformar a máquina em um projeto comercial de engenharia.

O abanador tem a função de separar as impurezas do café, como folhas, galhos, pedras, dos grãos. O trabalho feito com peneira, é considerado pesado e maçante, por isso, a máquina tende a ser de grande ajuda para os produtores rurais.

A invenção foi de Anatalício dos Reis Silva, 47 anos. Ele contou que criou a máquina quando passou por uma doença que afeta os pulmões e o médico o proibiu de abanar o café.

> “A máquina que criei abanava seis sacos por hora. Essa nova versão, dependendo do lugar, pode chegar a 20 sacos por hora”
>
> Anatalício dos Reis Silva, cafeicultor

“Foi aí que surgiu a ideia de fazer uma máquina para fazer o trabalho que eu não podia mais realizar”, explicou.

Em parceria com o Instituto Federal do Espírito Santo (Ifes), o produtor está maravilhado com o aperfeiçoamento que o equipamento vem recebendo, para ganhar sua versão comercial. “É um sonho realizado”, destacou.

Uma das melhorias que ele destaca é aumento no rendimento do equipamento. “A máquina que criei abanava seis sacos por hora. Essa nova versão, dependendo do lugar, pode chegar a 20 sacos por hora”.

No Ifes, os estudantes de engenharia mecânica Igor Falcão Tosi de 23 anos, Adielson Norbiato, 22, e Paulo Henrique Padovani, 25, estão trabalhando no projeto.

“O Anatalício utilizava madeira, caixa de verdura. Tudo muito simples, mas funcional. A gente pegou aquilo ali para transformar em algo ainda mais funcional e comercial”, explicou Igor.

A ideia é ter o protótipo final até o final deste ano, para a máquina ser comercializada a partir de 2024.

Igor explicou que o projeto de Anatalício foi inscrito no edital Centelha, do Governo do Estado. Contemplado, conseguiram R$ 60 mil para transformar o projeto em algo mais fino, rebuscado e comercial. Anteriormente, a iniciativa também recebeu apoio por meio da ex-deputada federal Norma Ayub.

“Conseguimos comprar equipamentos, materiais. Temos a meta de tornar o equipamento ainda mais conhecido e vendê-lo”. A nova máquina é mais rígida, mais resistente. Para a confecção foi usado aço, chapas metálicas. Ela mede cerca de 1,3 metros por 70 centímetros de largura e pesa cerca de 40 quilos.

Este ano o projeto está sendo levado na lavoura para teste e fase de perfeiçoamento, já que é quem usa o equipamento na prática que percebe o que pode ser melhorado no aparelho.

OS NÚMEROS

20 sacas
de café por hora é a capacidade da versão atual da máquina

R$ 60 mil
foi o valor que os alunos conseguiram para investir

40 quilos
pesa a máquina

ANATALÍCIO criou a máquina depois de receber diagnóstico médico

SAIBA MAIS

Safra recorde no País este ano

Agronegócio

> O AGRONEGÓCIO no Brasil vem dando saltos significativos nos últimos 40 anos. Para este ano, é esperada uma safra recorde de mais de 300 milhões de toneladas. Entre 2002 e 2022, o Produto Interno Bruto Agrícola do País foi de US$ 122 bilhões para US$ 500 bilhões.

> NO ESPÍRITO SANTO, o agronegócio absorve 33% da população economicamente ativa. É responsável por 30% do PIB Estadual. O setor envolve desde a produção agropecuária e extrativa não mineral até as atividades de transporte, comércio e serviços ligados à distribuição dos bens produzidos no campo, conforme o governo do Estado.

GRÃOS de café: destaque no Estado

Produção de café

> O ESPÍRITO SANTO sempre figura no ranking como o maior ou segundo maior produtor de café conilon do Brasil.

Novidade

> COM USO da tecnologia também nas plantas, já está sendo realizado plantio produtivo de soja e trigo no Estado.

Fonte: Governo do Estado, Senar, pesquisa AT.

Pulverização por drones é mais eficiente, diz estudo

O uso de drones para a pulverização no controle de doenças nas plantas do café tem maior precisão que os métodos tradicionais, de acordo com um estudo realizado por pesquisadores da Universidade Federal do Espírito Santo (Ufes).

Coordenador do estudo, Edney Leandro da Vitória explicou que foi observado que aplicar 400 litros por hectares com trator ou 10 litros por hectares com drone têm a mesma eficácia no controle dos fungos.

“Com o drone, se desperdiça menos produtos para o solo e não se expõe o homem a condições adversas de contaminação”, lembrou. Ele ressaltou que a intenção não é fomentar o uso do defensivo, mas como ele já é usado, a ideia é aplicar de forma que cause o mínimo de impacto possível.

Segundo o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa), atualmente no Sistema Integrado de Produtos e Estabelecimentos Agropecuários (Sipeagro) há 104 registros de operadores de drones. Se incluir as entidades de ensino de cursos de aplicador aeroagrícola remoto, o número vai para 137.

PULVERIZAÇÃO por meio de drone

No Estado, são 27 operadores de drones registrados que podem fazer a pulverização. “Falta mão de obra qualificada para operar o drone. Tem muito aventureiro. É uma profissão que dá uma renda muito boa, a depender do contrato de serviço. Geralmente, recebe um percentual cobrado por área. Em boas condições climáticas, é possível fazer de R$ 5 mil a R$ 10 mil por mês”, lembrou Edney.

O operador que faz esse tipo de voo sem as qualificações adequadas pode ter o registro cassado.

ANÁLISE

“Agronegócio emprega 33% da população ativa no Estado”

Tiago Godinho, engenheiro Florestal e doutor em Recursos Florestais

“O agronegócio emprega no Espírito Santo 33% da população economicamente ativa e é responsável por 30% do PIB estadual, sendo a atividade econômica mais importante em 80% dos municípios capixabas, de acordo com a Secretaria de Agricultura do Governo do Estado (Seag).

Apesar de pequeno em extensão, o Espírito Santo é um estado privilegiado, pois possui uma grande variação edafoclimática (solo e clima), fazendo com que seja possível o cultivo desde espécies de clima tropical até espécies de clima temperado.

Outro ponto de grande importância é a proximidade com grandes centros consumidores, facilitando a escoação dos produtos. Entretanto, apesar da pujança do setor do agronegócio no Estado, não podemos esquecer da busca constante pela sustentabilidade das produções, levando em consideração aspectos sociais, ambientais e econômicos e dos investimentos em inovação, que deve estar enraizada no setor. A sustentabilidade é, cada vez mais, companheira inseparável da inovação inteligente”.

Economia

PODER DO CONSUMIDOR

Uso correto do CPF dá até R$ 100 mil a consumidores

Estado e prefeitura têm programas que dão prêmios e benefícios para quem inclui o dado na nota fiscal, como forma de combater a sonegação

Verônica Aguiar

"CPF na nota?" O consumidor certamente já ouviu esta pergunta ao passar no caixa de diversos estabelecimentos, no Espírito Santo e também em outros estados, para efetuar o pagamento pelas compras.

Quem exige a nota fiscal e a inserção do CPF (Cadastro de Pessoa Física) não só contribui para reduzir a sonegação como também pode concorrer a prêmios que chegam a R$ 100 mil no Espírito Santo.

Além disso pode conseguir recuperar parte do dinheiro ou ter desconto ao pagar o Imposto sobre a Propriedade Predial e Territorial Urbana (IPTU).

Diversos estados e municípios desenvolvem iniciativas para incentivar que os consumidores solicitem o documento fiscal.

No Estado há o programa Nota Premiada Capixaba. Por meio dele, o usuário se cadastra e, quando pede a nota fiscal com o CPF, já concorre a prêmios.

De acordo com a Secretaria de Estado da Fazenda (Sefaz), nos 14 sorteios realizados pelo Programa, até o último dia 13, já foram distribuídos ao todo R$ 1,965 milhão em prêmios aos cidadãos sorteados e cerca de R$ 3,290 milhões a entidades sociais cadastradas, por meio de sorteios e rateios mensais.

O auditor fiscal da Receita Estadual e gerente de arrecadação e cadastro, Thiago Duarte Venâncio, lamentou o fato de que muitos consumidores não pedem a nota fiscal por acharem que os políticos vão usar o dinheiro do imposto em proveito próprio, e que todo político e servidor são ruins. "A gente mostra o contrário. Se não fosse o tributo, não haveria escolas, estradas", afirmou.

> "Muitos não pedem a nota por acharem que políticos vão usar o imposto em proveito próprio. Mostramos o contrário. Se não fosse o tributo, não haveria escolas, estradas"
>
> Thiago Venâncio, auditor fiscal estadual e gerente de arrecadação e cadastro

Como exemplo do uso do dinheiro do ICMS, ele citou a obra da Terceira Ponte, a construção de estradas e do Hospital Estadual de Cariacica, investimentos em segurança pública, entre outras ações públicas.

Em Vitória, também existe um programa voltado para incentivar o pedido da nota fiscal. Por meio dele, o cidadão vai juntando crédito ao exigir o documento e pode resgatar esse crédito em forma de dinheiro, abatimento no IPTU e ingressos para futebol, por exemplo.

O contador e advogado tributarista Walterleno Noronha destacou que a exigência da nota fiscal com o número do CPF também facilita a confirmação de alguns serviços que são dedutíveis na declaração do imposto de renda. "Acaba facilitando a confrontação das informações prestadas ao fisco", destacou.

ACERVO PESSOAL

MARYANA pediu notas fiscais e ganhou prêmio que usou para pagar contas e investir na própria carreira

ELA SE DEU BEM

Prêmio de 20 mil

A universitária Maryana Spencer Lafaiete Rodrigues ganhou R$ 20 mil por meio do programa do governo do Estado. O dinheiro foi destinado para pagar contas e investir na carreira.

"Recebi um e-mail falando que eu tinha sido premiada, mas achei que era golpe. Liguei para Secretaria Estadual da Fazenda para confirmar, olhei no site deles e vi no YouTube", contou.

Depois que ganhou o prêmio, ela começou a prestar ainda mais atenção no assunto.

"É uma segurança para gente saber que está comprando em um local que cumpre as regras certinho", observou.

SAIBA MAIS

Programa Nota Premiada Capixaba

O QUE É

> TRATA-SE de um programa do governo do Estado para conscientizar a população sobre a importância da emissão da nota fiscal, além de tornar a exigência do documento um hábito do consumidor.

ES.GOV.BR

SORTEIO do programa do Estado

COMO FUNCIONA

> O MORADOR do Estado se cadastra no site notapremiadacapixaba.es.gov.br. É só entrar no site, clicar no botão "Cadastro" e na aba "Cadastre-se".

> LÁ, ELE será redirecionado para o Acesso Cidadão. Após preencher os dados no portal, será direcionado novamente ao site da Nota Premiada.

> APÓS EFETUAR o cadastro, preenchendo os dados e escolhendo uma entidade social sem fins lucrativos de sua preferência, o consumidor já começa a fazer parte do programa.

COMO CONCORRER AOS PRÊMIOS

> COM O cadastro feito, ao realizar compras e pedir a nota fiscal com o número do seu CPF, o consumidor já estará concorrendo aos prêmios.

Os prêmios

SORTEIO MENSAL

> 1º PRÊMIO: R$ 20.000.
> 2º PRÊMIO: R$ 5.000.
> 3º PRÊMIO: R$ 5.000.
> 4º PRÊMIO: R$ 2.500.

DIVULGAÇÃO

ENTREGA da nota fiscal ao cliente

SORTEIO ANUAL ESPECIAL

> UM PRÊMIO de R$ 100.000.

Entidade sem fins lucrativos

> AO FAZER O CADASTRO, o consumidor escolhe uma entidade sem fins lucrativo de sua preferência. Se o consumidor for sorteado, a entidade apontada receberá um prêmio à parte, no valor equivalente a 50% da premiação dele.

> ALÉM DA PREMIAÇÃO por sorteio, as entidades participam de um rateio mensal. Toda compra que o consumidor vai fazendo e exigindo a nota fiscal com seu CPF, ele vai dando pontinhos para aquela instituição que ele apontou no cadastro, para que ela possa ter uma fatia maior no rateio mensal.

Benefícios

> ENTRE os benefícios de se exigir a nota fiscal, estão:

> COMPROVAÇÃO da posse do bem, em necessidade de troca ou uso da garantia.

> CONTRIBUIR para o combate à sonegação fiscal.

> CONTRIBUIR para concorrência empresarial mais leal.

> POSSIBILITAR o aumento do recolhimento do Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS). O dinheiro é revertido em benefício da sociedade, tais como construção de estradas, escolas, hospitais, investimento na segurança pública, entre outros.

> ESTIMULA as empresas a regularizarem seus cadastro junto à Secretaria de Estado da Fazenda (Sefaz).

COMO SABER QUE GANHOU

> OS SORTEIOS com os ganhadores são divulgados no site: notapremiadacapixaba.es.gov.br.

Programa Nota Vitória

> O MUNICÍPIO de Vitória também tem um programa voltado para estimular a solicitação da nota fiscal. Ele se chama Nota Vitória.

COMO SE CADASTRAR

> PARA ter acesso ao Portal Nota Vitória, o morador precisa criar uma conta no Portal do Cidadão. Depois, ele vai fazer login no Portal Nota Vitória e aceitar os termos de uso. A partir daí, é só pedir as notas fiscais no município e acompanhar a liberação dos créditos.

RESGATE

> PARA RESGATAR o dinheiro por meio de depósito em conta é preciso ter no mínimo R$ 25 em créditos. O dinheiro também pode ser resgatado por meio de crédito no IPTU ou vale ingresso para jogos de futebol, que acontecem em Vitória.

PODER DO CONSUMIDOR

Mais de 90% não sabem como dados são utilizados

Um total de 91,9% dos moradores do Estado não sabem para que as empresas usam seus dados, que muitas vezes são solicitados na hora que o cidadão faz uma compra. O número foi apontado por uma pesquisa realizada pela Empresa Júnior da Universidade Vila Velha (Ejuvv).

O estudo foi feito a pedido da **Rede Tribuna**, sob coordenação do professor Fabrício Nunes Azevedo. As entrevistas foram realizadas de forma on-line, do dia 6 a 15 deste mês. Ao todo foram 370 entrevistados, a maioria com idade entre 26 e 30 anos.

O levantamento apontou que 43,2% dos entrevistados se sentem obrigados a passar seus dados, quando precisa do serviço oferecido pela empresa. Para 28,4%, é necessário passar as informações, enquanto 14,9% ficam desconfiados e 9,5% se sentem invadidos.

O coordenador da pesquisa Fabrício Nunes Azevedo destacou que o estudo também apontou que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD). "Por mais que você tenha lei, o sentimento de insegurança em relação ao uso dos seus dados é muito evidente".

Ele lembrou que ainda não se vê empresas sendo punidas de forma administrativa pelo uso indevido dos dados dos consumidores, o que passa uma sensação de impunidade para uso inadequado dos dados.

A advogada e especialista em proteção de dados Fernanda Modolo explicou que isso acontece porque a Autoridade Nacional de Proteção de Dados (ANPD) criou as regras para aplicar as sanções recentemente.

O texto que estabelece as multas às empresas foi publicado no dia 27 de fevereiro. "Agora, as sanções já podem ser aplicadas", destacou.

A multa pode ser de até 2% do faturamento da empresa, chegando a até R$ 50 milhões por infração. Segundo ela, o que se tinha até então são algumas empresas condenadas na Justiça pelo uso indevido de dados.

Para a advogada e especialista em Direito Digital Elseana de Paula, a lei é um avanço, já que tem tudo que é necessário para resguardar os dados pessoais.

"Nossos dados viraram uma moeda preciosa para quem tem a posse dessas informações gerar riqueza". Mas lembrou também da importância de ter uma punição que afeta o bolso: "Infelizmente as pessoas não estão acostumadas a seguir lei por uma questão de harmonia social".

O COORDENADOR FABRÍCIO disse que 91,9% dos entrevistados não sabem o que é a Lei de Proteção de Dados

OS RESULTADOS DA PESQUISA

1 Como você se sente quando uma empresa pede seus dados pessoais?

Desconfiado	14,9%
Invadido	9,5%
Acho normal	4,1%
Entendo que é necessário	28,4%
Me sinto obrigado a passar, quando preciso do serviço oferecido pela empresa	43,2%

2 Você sabe para que seus dados pessoais são usados pelas empresas?

Não	91,9%
Sim	8,1%

3 Quando uma empresa pede seus dados pessoais, você pergunta para quê eles serão usados?

4 Você sabe o que é a Lei Geral de Proteção de Dados?

Sim	8,1%
Não	91,9%

5 Você sabia que em alguns casos você pode pedir que a empresa exclua seus dados pessoais?

Sim	91,9%
Não	8,1%

6 Você sente que seus dados são protegidos?

Sim	91,9%
Não	8,1%

SAIBA MAIS

Metodologia

- AS ENTREVISTAS foram feitas de forma on-line, do dia 6 ao dia 15 deste mês.
- AO TODO foram 370 entrevistados, moradores de Vitória, Vila Velha, Cariacica, Serra, Fundão, Guarapari, Viana e do interior, com idade a partir dos 15 anos, sendo a maioria com idade entre 26 e 30 anos.
- DE ACORDO com a pesquisa, 24.3% dos respondentes se identificaram como do gênero masculino, 70,3% como do gênero feminino, e 5,4% como de outros gêneros.

ENTENDA

Legislação sobre o tema

A Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) é de 2018 e tem como objetivo proteger os dados pessoais dos cidadãos. Esses dados incluem nome, número da carteira de identidade ou do CPF, endereço, assim como hábitos de consumo, aparência e aspectos de personalidade.

Para fiscalizar se ela será seguida, foi criada a Autoridade Nacional de Proteção de Dados Pessoais (ANPD), que terá a missão de fiscalizar e aplicar as sanções, quando necessário. O texto que estabelece as sanções foi publicado dia 27 de fevereiro.

PREOCUPAÇÃO

Receio de golpes

O receio em ter de fornecer seus dados para aquisição de produtos ou serviços acompanha o aposentado Adilson Rodrigues Pimenta, de 72 anos.

"Hoje é sempre uma preocupação quando pedem meus dados, por causa de golpes. Eu evito passar esse tipo de informação sempre que posso", revelou.

O aposentando avaliou que essa preocupação ainda é maior entre os idosos, já que a juventude, segundo ele, está mais antenada em relação ao assunto.

FALA, LEITOR!

"Sempre peço a nota fiscal. Se o produto tiver com o prazo de validade vencido, é necessário apresentar para trocar"

Luana Sousa, 32, autônoma

"Não concordo em passar dados para fazer compras. Ligam de uns telefones que a gente nem conhece. Quem passa nosso número?"

Carli Mufalani, 66, aposentada

"Vou passar a colocar meu CPF na nota fiscal. Estou aprendendo os benefícios de se fazer isso"

Paulo Henrique Joana, 18, estudante

ANÁLISE

"Desenvolvimento do Brasil e Educação Fiscal"

Paulo Victor Novaes, contador, professor da Fucape e doutorando em Contabilidade e Finanças

Um dos fatores que dificultam o desenvolvimento do País é o conjunto de regras fiscais e tributárias. Por mais que o assunto não seja algo tão convidativo, a melhor solução é a educação fiscal. No entanto, a temática não é exclusiva para os interessados em abrir um negócio.

Indiretamente, pagamos tributos quando compramos um pão ou quando cortamos o cabelo. Diretamente, pagamos tributos quando nos casamos, quando compramos uma casa e até mesmo quando morremos.

No âmbito empresarial, muitas empresas quebram por falta de instrução e/ou em problemas na execução da regra fiscal ou tributária.

Portanto, quanto maior for interesse no assunto, como para saber quais são os tributos incidentes sobre cada atividade, para quem são pagos os tributos (município, estado ou país) e, principalmente, o que é feito com o valor arrecadado, maior será o incentivo à transparência. Com menos fricção informacional, maior a possibilidade de desenvolvimento.

DIVULGAÇÃO

PRÉDIO da Codesa, que foi privatizada e, em documento, informou que aumento se deve a nova central de controle

Taxa para navios vai subir 1.800% na 4ª

Valor aplicado para monitoramento das embarcações no litoral capixaba será de R$ 18.729. Hoje, tarifa cobrada é de R$ 1.103

Yamara Tovar

Na próxima quarta-feira, começa a ser aplicada a nova tarifa fixa por monitoramento das embarcações que ficam nas áreas de fundeio do Estado. O valor atual, que é de R$ 1.103,50, saltará para R$ 18.729,65, um reajuste próximo de 1.800%.

A cobrança vai alcançar as embarcações que utilizam os canais dos Portos de Vitória, Praia Mole, Tubarão e Portocel Ubu, ou seja, todos os portos capixabas.

A Companhia Docas do Espírito Santo (Codesa), em documento publicado em seu site, justifica o reajuste pelo monitoramento realizado pelo VTMIS.

A sigla, que em inglês significa Vessel Traffic Management Information System, na prática representa a central de controle e segurança dos navios que ficam na área de fundeio.

No documento que anuncia o aumento, a Codesa diz: "O valor apresentado passou por rodadas de discussão metodológicas para apuração de seu valor justo".

Fontes internas da companhia dizem que o sistema, de fato moderno e com custos elevados, teria sido pago pelo poder público.

PRIVATIZAÇÃO

Há seis meses, a Codesa passou a ser controlada por uma empresa privada. Entre os arranjos com a nova operadora, a Companhia definiu seu novo nome, que passa a ser Vports.

A administradora é a responsável pelos planos de reforma interna do porto.

Entre as intervenções pretendidas está a retomada da operação de produtos agrícolas e fertilizantes no Porto de Vitória, a expansão do terminal de contêineres, novos projetos de petróleo e energia nas áreas inexploradas da Barra do Riacho, em Aracruz, entre outros.

A Vports foi procurada para comentar o reajuste, mas, até o fechamento desta edição, às 16 horas de ontem, não houve manifestação a respeito.

O Sindicato das Agências de Navegação Marítima do Estado do Espírito Santo (Sindimares) também foi procurado, mas não deu retorno. Já o Sindicato do Comércio de Exportação e Importação do Espírito Santo (Sindiex) informou que só se posicionará amanhã sobre a situação.

ENTENDA

O que é o VTMIS

- **É CONSIDERADO** um sistema responsável por monitorar o tráfego de navios e cuidar da segurança das embarcações que ficam na área de fundeio dos portos.
- **ANTES DA PRIVATIZAÇÃO**, a tarifa cobrada pelo VTMIS era de R$ 1.103,50.
- **AGORA**, sob a gestão de uma empresa privada, a Codesa, que passou a se chamar Vports, anunciou uma nova tarifa, no valor de R$ 18.729,65, que corresponde a um reajuste próximo de 1.800%.
- **O NOVO VALOR** será aplicado a partir de quarta-feira e terá efeito em todos os portos do Estado.
- **SEGUNDO A VPORTS**, o valor, 18 vezes mais caro que o atual, é justo.

Fonte: Vports - antiga Codesa.

Empresários são pegos de surpresa e temem migração

A notícia sobre o reajuste da tarifa fixa por monitoramento das embarcações pegou empresários do setor de surpresa.

Empresas afiliadas à Federação Nacional das Agências de Navegação Marítima (Fenamar) que foram ouvidas pela reportagem desconheciam a decisão da Vports.

Segundo os empresários, a divulgação da nova cobrança não teve amplo alcance. A nova operadora do Porto de Vitória, agora privatizado, vinculou no site da Vports, o documento com as novas taxas. As fontes ouvidas afirmaram que não houve outro meio de notificação.

O clima geral é de apreensão, uma vez que o valor cobrado pode afastar os armadores – donos dos navios – do Estado, sendo uma opção mais viável seguir para os portos da Bahia e do Rio de Janeiro.

Os empresários não descartaram um encontro com o sindicato a fim tentar reverter a decisão.

NAVIO no litoral do Estado

MUNDO DIGITAL

EDUARDO PINHEIRO eduardo.virtual@hotmail.com

Como se proteger do golpe dos boletos falsos

Às vezes temos a impressão de que a vida moderna se transformou em um eterno ciclo mensal de pagar boletos bancários. São tantos pagamentos, de tantas fontes e valores distintos, que fica difícil manter o controle e ficar atento para não cair no golpe do falso boleto.

Esse tipo de golpe tem se tornado cada vez mais comum, pegando carona na onda da emissão e envio de boletos on-line. Criminosos conseguem, facilmente, alterar os dados do beneficiário do boleto, dependendo de alguns fatores de vulnerabilidade encontrados nos dispositivos das vítimas.

Uma das formas mais comuns de adulteração de boletos ocorre durante a impressão do boleto. Enquanto a vítima está imprimindo um boleto de uma conta, um malware (espécie de vírus) que está dentro do computador altera o código de barras do boleto.

Ao pagar o boleto com esse código alterado, em vez de pagar a conta verdadeira, a vítima estará transferindo o seu dinheiro para a conta bancária indicada pelo golpista, geralmente uma conta com um beneficiário laranja.

A utilização de um App validador de boletos bancários é uma boa alternativa para ter certeza de que não vai pagar um boleto falso

A vítima só perceberá o golpe quando o verdadeiro beneficiário do boleto reclamar da falta de pagamento.

Entretanto, com alguns cuidados é possível se proteger desse golpe e ter certeza de que o boleto que está pagando não sofreu nenhum tipo de alteração. Então, vamos lá a esses cuidados.

Não imprima seus boletos

A melhor garantia de que o seu boleto não foi alterado durante a impressão é não imprimi-lo. Dê preferência a fazer o pagamento utilizando o boleto digital.

O código de barras do boleto digital é facilmente lido pelo seu aplicativo de banco, o que dispensa a necessidade de imprimir e o risco de adulteração.

Use um validador de boletos

A utilização de um validador de boletos impressos e digitais é outra boa alternativa, para ter certeza que não se trata de um boleto falso. O Anjo Virtual, da empresa Key IDLabs Tecnologia, é uma boa solução para realizar a validação.

Pode ser encontrado gratuitamente nas plataformas do Android e da Apple (IoS).

Evite usar redes Wi-Fi públicas

Os hackers mais experientes conseguem, com facilidade, interceptar arquivos ou transações realizadas em redes Wi-Fi públicas.

Esses tipos de redes geralmente não são dotadas com os melhores recursos de segurança e assim deixam os usuários vulneráveis.

Adote o débito automático

Em meio ao risco de pagar um boleto adulterado, uma boa alternativa é evitar a utilização de boletos. Para isso, adotar pagamentos automáticos, de contas fixas, direto na conta bancária, é uma boa opção recomendável.

Mantenha um controle financeiro

Por fim, ter um bom controle dos seus pagamentos, seja com uso de tabelas ou planilhas, é uma boa solução e evitará pagar um boleto falso de uma conta já paga.

Estas são as principais dicas para não cair no golpe do boleto falso. Em meio à atual onda de golpes dessa natureza, adotar as dicas acima pode colaborar para preservar o nosso suado dinheirinho. No mais, bom domingo a todos!

EDUARDO PINHEIRO é consultor de tecnologia da informação

Valor do bitcoin volta a disparar

O bitcoin (BTC) encerra uma semana dramática para os mercados de risco, marcada pela quebra de três bancos regionais nos EUA e pela crise de liquidez do Credit Suisse, com uma valorização de quase 33% e cotação recorde no ano, que remonta às origens da criptomoeda na crise das hipotecas subprime em janeiro de 2009.

Política

E-MAIL: politica@redetribuna.com.br

VERBA DE GABINETE

Gasto de 850 mil em menos de dois meses na Câmara

Esse é o valor da verba usado pelos deputados federais do Estado este ano. Maior uso da cota parlamentar é com passagens aéreas

Eduardo Maia

Somente em 2023, na legislatura 57 da Câmara dos Deputados, que começou a partir de 1º de fevereiro, os dez deputados federais que representam o Espírito Santo já gastaram R$ 853.159,72 com valores referentes à verba de gabinete.

Os dados estão disponíveis no Portal da Transparência da Câmara Federal.

A maior parte dos gastos foi registrada ainda no mês de fevereiro, período no qual os deputados estão planejando as equipes e montando os gabinetes.

No primeiro mês da legislatura, os deputados do Espírito Santo gastaram R$ 824.433,79, enquanto no mês de março, até o momento, foram gastos R$ 28.725,93.

Segundo o Portal da Transparência, cada deputado federal possui R$ 118.376,13 por mês para serem utilizados na quitação de valores de salários de até 25 secretários parlamentares, que realizam trabalhos em Brasília ou mesmo no Espírito Santo.

Esses profissionais são contratados diretamente pelos deputados, e a remuneração mensal deles varia entre R$ 1.408,11 e R$ 16.640,22.

No entanto, valores referentes a encargos trabalhistas como 13º, férias e auxílio-alimentação dos secretários parlamentares não são cobertos pela verba de gabinete, mas sim pagos com recursos próprios da Câmara.

AÉREAS

Os deputados do Estado, ainda no período da 57ª legislatura, já atingiram R$ 153.102,24 em gastos de Cota para o Exercício da Atividade Parlamentar (CEAP).

Dentro desse valor estão destrinchados gastos como R$ 56.431,21 em passagens aéreas; R$ 23.350,00 em divulgação da atividade parlamentar; R$ 17.585,94 em manutenção de escritório e R$ 16.819,03 em aluguéis de veículos, por exemplo.

Dentro da categoria das cotas, algumas despesas do mandato são reembolsadas, como as com os Correios.

Ainda segundo o Portal da Transparência, nos casos de reembolso, os deputados têm três meses para apresentar os recibos.

O valor mensal não utilizado fica acumulado ao longo do ano – isso explica porque em alguns meses o valor gasto pode ser maior que a média mensal.

ANTÔNIO CRUZ/AGÊNCIA BRASIL

PLENÁRIO da Câmara dos Deputados: parlamentares têm direito a reembolso de gastos com Correios, por exemplo

OS NÚMEROS

118.376
reais foram usados em salários

R$ 16.640
salário mais alto nos gabinetes

Senadores já gastaram mais de R$ 40 mil em passagens

Os três senadores que representam o Espírito Santo já fizeram uso de R$ 42 mil em passagens aéreas, aquáticas e terrestres nacionais nos primeiros meses deste ano.

Os dados estão dispostos no Portal da Transparência do Senado Federal.

De acordo com as informações, Fabiano Contarato (PT) já teria gasto R$ 11.701,48 em passagens. Todo esse valor foi registrado no mês de janeiro.

Já o senador Magno Malta (PL), que reassumiu a cadeira este ano, gastou R$ 8.526,94 no mês de fevereiro, quando tomou posse para o cargo.

Por fim, Marcos do Val (Podemos) foi responsável pela maior quantia entre os senadores, gastando R$ 22.343,08. Em janeiro, o senador utilizou R$ 9.927,64, e em fevereiro Do Val gastou R$ 12.415,44 em passagens.

Cabe ressaltar que os valores estão dentro do previsto das Cotas para Exercício da Atividade Parlamentar que cada senador tem direito de utilizar.

SENADO: previsão orçamentária

SAIBA MAIS

Gastos por deputados e senadores

Amaro Neto (Republicanos)

> UTILIZOU cota de R$ 16.049,51 em fevereiro. Verba de gabinete, no mesmo mês, foram R$ 117.920,64. Em março, até o momento, R$ 3.797,92.

> POR NOTA, a equipe do deputado disse que a utilização da cota segue todas as normativas e obedece às prestações de contas previstas.

Da Vitória (PP)

> UTILIZOU cota de R$ 14.494,46 em fevereiro e R$ 3.710,77 em março. Verba de gabinete de R$ 89.201,61 em fevereiro e R$ 3.256,16 em março. Em nota, o deputado disse que o mandato utiliza a cota para a contratação e manutenção da estrutura básica e necessária para exercício da atividade legislativa, seguindo as normas da Câmara Federal.

Dr. Victor Linhalis (Podemos)

> UTILIZOU cota de R$ 18.514,88 em fevereiro. Verba de gabinete de R$ 46.407,30 em fevereiro e R$ 2.025,58 em março.

FOTOS: DIVULGAÇÃO

PASSAGEM aérea: cota parlamentar

Evair de Melo (PP)

> UTILIZOU cota de R$ 29.495,50 em fevereiro e R$ 2.150,00 em março. Verba de gabinete em fevereiro de R$ 115.791,00 e março de R$ 3.798,13.

Gilson Daniel (Podemos)

> UTILIZOU cota de R$ 11.063,61 em fevereiro. Verba de gabinete, durante o mesmo mês, usou R$ 41.643,93, já em março usou R$ 1.543,53.

Gilvan da Federal (PL)

> UTILIZOU cota de R$ 5.724,47 em fevereiro e R$ 297,40 em março. Verba de gabinete de R$ 115.181,22 em fevereiro e R$ 3.778,42 em março.

Helder Salomão (PT)

> UTILIZOU cota de R$ 10.961,41 em fevereiro e R$ 2.353,09 em março. Verba de gabinete de R$ 116.745,40 em fevereiro e R$ 3.765,98 em março.

Jack Rocha (PT)

> UTILIZOU cota de R$ 3.627,79 em fevereiro. Verba de gabinete de R$ 5.638,48 em fevereiro e R$ 490,32 em março.

Messias Donato (Republicanos)

> UTILIZOU cota de R$ 21.270,43 em fevereiro e R$ 550 em março. Verba de gabinete de R$ 58.916,25 em fevereiro e R$ 2.623,35 em março.

Paulo Foletto (PSB)

> UTILIZOU cota de R$ 13.974,96 em fevereiro e R$ 353,79 no mês de março. Verba de gabinete de R$ 116.987,26 em fevereiro e R$ 3.646,51 em março.

Fabiano Contarato (PT)

> UTILIZOU cota de R$ 27.064,96, entre passagens aéreas, hospedagens e aluguéis. Por nota, o senador explicou que recursos públicos devem ser usados com responsabilidade. "Usamos apenas o necessário para o exercício do mandato".

Magno Malta (PL)

> UTILIZOU cota de R$ 8.526,96, exclusiva em passagens.

Marcos do Val (Podemos)

> UTILIZOU cota de R$ 48.817,07, entre passagens e aluguéis.

A Tribuna demandou Helder (PT), Gilvan (PL), Evair (PP), Gilson (Podemos), Dr. Victor (Podemos), Jack (PT), Foletto (PSB), Donato (Republicanos); além de Do Val (Podemos) e Malta (PL). Não houve retorno.

ANÁLISE

Fernando Pignaton, cientista político

"É preciso gastar só o necessário"

"Penso que cada deputado ou senador deveria ser mais responsável e econômico possível quando o assunto é gasto de dinheiro público.

Agora, a maior economia que poderiam fazer seria propor uma reforma política, colocando, por exemplo, os partidos políticos no 'centro da vida do País' e do próprio parlamentar. Isso faria com que o número de assessores caísse e geraria, naturalmente, uma economia interessante.

Gastos com passagens também obedecem essa mesma lógica. É preciso que os parlamentares estejam mais atentos aos gastos, porque afinal, a economicidade é um princípio da administração pública. É preciso ter ideias, contratar pessoas técnicas e gastar somente o que for necessário".

DIVULGAÇÃO

CRIVELLA procurou apoio do Planalto, que se encontra em momento de fragilidade no Congresso Nacional

Bancada evangélica quer mais benefícios

Parlamentares ligados a igrejas se articulam para cobrar do governo Lula isenção de tributo sobre energia elétrica e até compra de aviões

BRASÍLIA

A bancada evangélica iniciou articulação para aprovar uma emenda à Constituição que aumenta os benefícios tributários para as igrejas, possibilitando que haja imunidade para gastos com energia elétrica e até mesmo para a compra de bens, como carros e aviões.

Especialistas em Direito Tributário ouvidos pela Agência Folha dizem que a proposta vai na contramão de decisão do Supremo Tribunal Federal (STF) e tem brechas para distorções, se não for melhor regulamentada posteriormente.

O idealizador da proposta, deputado Marcelo Crivella (Republicanos-RJ), procurou o apoio do Palácio do Planalto, que se encontra em um momento de fragilidade no Congresso Nacional, buscando construir uma bancada aliada.

O parlamentar esteve com o ministro da Secretaria de Relações Institucionais, Alexandre Padilha, para pedir apoio à proposta de emenda à Constituição (PEC). Dele ouviu que, em princípio, o governo não se oporia à medida.

Segundo relatos, Padilha também teria dito que conduziria o tema sem filtro religioso e que, se a proposta for adiante, será um debate suprarreligioso e valerá para todas as fés e crenças, de templos evangélicos a centros de umbanda.

"Conheço o Padilha há muitos anos. Sei também que ele apoia o trabalho que todos os tempos religiosos fazem no Brasil", disse Crivella.

A PEC que aumenta a imunidade tributária da igreja foi protocolada na quarta-feira, contando com um número expressivo de assinaturas: 380. O presidente da Câmara, Arthur Lira (PP-AL), anunciou logo na sequência que a proposta seria remetida "imediatamente" para a Comissão de Constituição e Justiça (CCJ).

A proposta isenta não apenas instituições religiosas de pagar ICMS, ISS e IPI, mas também partidos políticos, inclusive fundações, entidades sindicais dos trabalhadores, das instituições de educação e de assistência social, sem fins lucrativos, que são já classificados pela Constituição como imunes.

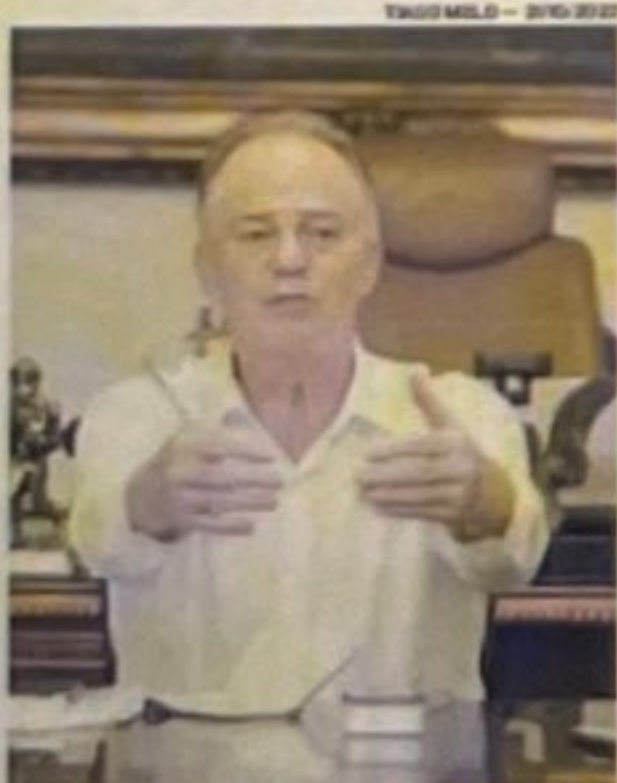
Se aprovada da forma como está, reduziria a conta de luz de uma igreja ou da sede de um partido, mas poderia também comprar um carro de luxo em nome da entidade sem pagar impostos – é justamente esta a distorção apontada por especialistas.

"Situação para Lula não é fácil"

O governador Renato Casagrande classificou como "um serviço complexo" a gestão do Congresso Nacional pelo governo Lula, em entrevista à revista Crusoé.

Descrito pela publicação como uma das principais lideranças do PSB, partido do vice-presidente Alckmin, Casagrande disse que o petista teve de fazer uma "ginástica de composição" por apoios, devido ao avanço da direita no parlamento, e constata uma demora na ocupação de cargos como consequência.

Casagrande também defende que o PSB trabalhe para formar uma federação com o PDT "o quanto antes", de olhos nas próximas eleições. "Não existe partido sem protagonismo", destaca.

TIAGO MELO – 31/10/2022

CASAGRANDE defende federação

O líder da União Brasil na Câmara, Elmar Nascimento (BA), diz que o partido não tem condições de ser base aliada do presidente Lula no Congresso, apesar de o Palácio do Planalto ter negociado mais cargos de segundo escalão com a legenda.

Um dos principais representantes do centrão, Elmar diz que, para construir uma base no Congresso, o Palácio do Planalto precisa destravar a liberação de emendas. "O governo precisa dialogar e cumprir os compromissos. Principalmente fazer fluir o Orçamento."

PLENÁRIO

POR RODRIGO PÊRET (INTERINO) | plenario@redetribuna.com.br

Quer divisão por sexo biológico

O deputado estadual Vandinho Leite (PSDB) protocolou projeto que quer impedir que pessoas trans participem de competições esportivas no Estado em categorias que não sejam do seu sexo biológico. O deputado diz querer impedir "homens que se dizem mulheres" de disputar competições do sexo feminino, argumentando que haveria "notória" vantagem física, citando uma nadadora trans norte-americana que foi alvo de polêmica ao vencer uma prova de 500 metros livres, ficando nove segundos atrás do recorde universitário feminino da categoria.

A nadadora citada decidiu se aposentar do esporte após o torneio, em que também ficou em 5º lugar nos 200 metros livre e em 8º nos 100 metros livre. "As pessoas têm o direito de se identificar com o que quiser, pois gozam de todos os direitos civis e sociais, mas permitir que participem de competições femininas pode criar desequilíbrios competitivos", afirma Vandinho.

* * *

Críticas ao projeto

Coordenadora de projetos da Associação Grupo Orgulho, Liberdade e Dignidade (GOLD), Deborah Sabará criticou a proposta. "O projeto parece ser inconstitucional e parece um plano para o deputado aparecer politicamente. O papel dele deveria ser de diálogo e buscar a inclusão, mas ele opta por focar apenas em proibir e massacrar a liberdade das pessoas".

Semelhante na Câmara

Dias após Vandinho protocolar o projeto na Assembleia, um projeto semelhante foi apresentado na Câmara da Serra, pelo vereador Artur Costa (Solidariedade). A proposta do vereador ainda prevê multa de R$ 10 mil para federação, entidade ou clube que descumprir a norma. Ambos os projetos ainda estão tramitando em suas respectivas Casas de Lei.

* * *

Deputado Januário

Ao cumprimentar os presentes em evento da prefeitura na última quinta-feira, o vereador Davi Esmael (PSD) citou o "deputado Januário", gerando olhares de dúvida nos presentes. Logo, ele esclareceu que falava de Denner Januário da Silva, o Denninho Silva (União), causando gargalhadas gerais.

Policlínica

O prefeito da Serra, Sérgio Vidigal (PDT), destacou em seu Instagram as obras da nova policlínica da Serra, em Valparaíso.

"Será a sétima policlínica da Serra. Nenhum município da região metropolitana tem esse quantitativo de unidade de saúde. O novo espaço será mais uma porta aberta para atender à população e irá reduzir a quantidade de pacientes atendidos nas UPAs na nossa cidade", detalhou o prefeito em sua publicação.

* * *

Com Ricas

A Comissão de Política Sobre Drogas, presidida pelo deputado estadual Denninho Silva (União), na Assembleia Legislativa, vai se reunir amanhã, às 11 horas, no Plenário Judith Leão Castelo Ribeiro, que fica no pavimento do Pilotis. "Teremos a ilustre participação do Superintendente da Polícia Federal do Espírito Santo, delegado Eugênio Ricas, que falará sobre o trabalho da Polícia Federal no combate ao tráfico de drogas", antecipou Denninho.

GALERIA

ACEITA PIX?

Bruno Resende também protocolou projeto para empresas responsáveis pelos pedágios em rodovias no Estado possibilitem que o pagamento do mesmo seja realizado via Pix.

NOVAS CARAS

Presidente da Assembleia Legislativa, Marcelo Santos (Podemos) aproveitou a semana para divulgar uma série de novos rostos na Casa de Leis: Joelma Costalonga será a nova diretora da Casa dos Municípios; Giuliano Nader é o novo Diretor de Relações Institucionais da Assembleia; Dulcinéia Martins Abreu assume como Chefe de Gabinete da Presidência; e Miguel Amm será o novo diretor geral da Casa de Leis Estadual.

BARRADO

O senador Marcos do Val (Podemos) teve seu número, que utiliza há mais de dez anos, banido do Whatsapp Bussiness. A situação ocorreu, segundo o senador, após ele compartilhar o número durante uma live visando cadastrar seguidores para enviar mensagens sobre os bastidores do Congresso.

COLUNA DO ESTADÃO

ALBERTO BOMBIG | colunadoestadao@estadao.com

Relatoria do Orçamento de 2024 ajuda PL em eleição municipal

O presidente do PL, Valdemar Costa Neto, vê a indicação de um aliado para a relatoria do Orçamento de 2024 como mais um ingrediente no seu projeto de eleger centenas de prefeitos no ano que vem. Na última semana, Arthur Lira (PP-AL) costurou um acordo que deverá entregar a Luiz Carlos Motta (PL-SP) a tarefa. Valdemar crê que Motta terá ingerência sobre as cidades e regiões que deverão receber mais verbas federais e, assim, cativar aliados locais. O PL também terá à disposição a maior fatia dos recursos do fundo eleitoral, quase 18% do total. Com essas duas forças, a avaliação no partido de Jair Bolsonaro é que os candidatos a prefeito, que não dependem de janela partidária para trocar de sigla, migrem para o PL atrás de recursos.

ROLÊ. Jair Bolsonaro tem dito a aliados que, quando voltar ao Brasil, pretende retomar a rotina de motociatas. Ele sinalizou que pode voltar ao Brasil no dia 29, mas pessoas próximas creem que pode ficar para abril. No PL, há expectativa de que ele apoie candidaturas de prefeitos do partido com as viagens que pretende fazer pelo País.

FOTO. Aliados de Ricardo Nunes (MDB) dizem estar preocupados com a falta de uma grande marca da gestão dele à frente de São Paulo e avaliam que, a pouco mais de um ano para as eleições, é preciso correr.

FOTO 2. Uma das sugestões é que ele pegue carona na proposta de Tarcísio de Freitas e proponha um programa de combate à violência e de habitação no Centro, em parceria com o governo do Estado. Nunes trabalhava para viabilizar o transporte público gratuito, o que não deve se viabilizar até o pleito.

CLICK. Guilherme Boulos, deputado federal (Psol-SP), nome de Lula para a disputa à Prefeitura de SP, participou de reunião sobre a política da cidade no diretório paulistano do PT com Rui Falcão (PT-SP).

ESPAÇO. Os secretários estaduais de Governo, Gilberto Kassab, e da Casa Civil, Arthur Lima, disseram a líderes de partidos na Alesp que devem chamá-los nas próximas semanas para discutir a participação em cargos na gestão Tarcísio. O recado foi dado em confraternização de posse dos deputados estaduais, na última quarta-feira (15). Queixas se avolumavam na Casa.

PÊNDULO. Davi Alcolumbre (União-AP) tem dito a aliados não estar satisfeito com o tratamento que vem recebendo do governo. A pressão no seu partido, no entanto, diminuiu na última semana, uma vez que integrantes da sigla começaram a acertar os passos com o Planalto em indicações para diretorias regionais da Codevasf.

KLEBER SALES/ESTADÃO

DAVI ALCOLUMBRE, presidente da CCJ do Senado (União-AP)

FILÉ. As 22 agências regionais da Companhia Ambiental do Estado de São Paulo (Cetesb) estão entre os postos cobiçados por aliados. O órgão é responsável pelo licenciamento ambiental de empreendimentos públicos e privados e é visto como trampolim político por permitir que deputados se vinculem à entrega de obras.

FILÉ 2. Os 17 departamentos regionais da Secretaria de Saúde também despertam interesse, pois são responsáveis pela gestão das filas para cirurgias e atendimento médico.

CALMA. Apesar da sugestão de Arthur Lira, líderes partidários só deverão tomar conhecimento dos detalhes do novo arcabouço fiscal quando o texto da medida provisória estiver pronto e for enviado ao Congresso.

PRONTO, FALEI!

"Quando não se pode confiar que o Estado seja capaz de se impor limites, melhor passar a governança das empresas estatais para o setor privado"

DIOGO COSTA, Instituto Millenium

Mudança no local de entrega de joias

O Ministério Público pediu que os presentes recebidos por Bolsonaro sejam entregues a uma agência da Caixa, no setor de penhores

BRASÍLIA

O Ministério Público junto ao Tribunal de Contas da União (MPTCU) solicitou a alteração do local de entrega das joias sauditas em posse do ex-presidente Jair Bolsonaro.

O pedido foi feito pelo subprocurador-geral do MP junto ao TCU, Lucas Rocha Furtado, ao relator do caso, ministro Augusto Nardes.

Furtado requisitou que o conjunto que entrou no Brasil sem ser declarado à Receita Federal seja entregue pela defesa de Bolsonaro a uma agência da Caixa Econômica Federal com setor de penhor no Setor Bancário Sul, em Brasília, e não mais na Secretaria-Geral da Presidência, como estipulado pelo próprio TCU na quarta-feira, ao decidir que as joias sejam devolvidas em cinco dias.

Segundo o subprocurador, a Secretaria-Geral informou que não dispõe de estrutura para receber as joias da grife suíça de luxo Chopard. O estojo em posse de Bolsonaro, que não foi entregue ao acervo da União, inclui um relógio, uma caneta, um anel, abotoaduras e um masbaha, um tipo de rosário na cultura do Islã.

Além disso, a corte determinou que o colar de diamantes alegadamente destinado à primeira-dama Michelle Bolsonaro, estimado em R$ 16,5 milhões, também seja devolvido à União.

No ofício do MPTCU, Furtado observa que, juntas, as joias podem valer mais de R$ 17 milhões. Ao contrário do conjunto feminino apreendido pela Receita Federal em 2021, com um colar de diamantes, brincos e pulseira de valor estimados em R$ 16,5 milhões, o material em posse de Bolsonaro ainda não foi avaliado.

Isso porque no retorno da comitiva presidencial de uma visita à Arábia Saudita e outros países, o estojo de Bolsonaro entrou incógnito no Brasil na bagagem do então ministro de Minas e Energia, Bento Albuquerque.

Na Caixa, o serviço de penhor não só fará a guarda e a vigilância em cofres como também poderá avaliar o presente saudita.

Segundo o jornal O Estado de S. Paulo, a Chopard oferece os produtos presentes no conjunto por cerca de R$ 400 mil. O TCU também determinou a devolução de um fuzil e a pistola dados de presente a Bolsonaro pelos Emirados Árabes Unidos, em 2019.

DIVULGAÇÃO

JOIAS sauditas que podem valer mais de R$ 17 milhões: presente

Casal Bolsonaro antecipa festa

O ex-presidente Jair Bolsonaro e a mulher, Michelle Bolsonaro, comemoram seus aniversários juntos nesta sexta-feira em Orlando, nos Estados Unidos.

O casal ganhou uma festa organizada pelo amigo pessoal da ex-primeira-dama, o maquiador Agustin Fernandez, e pela chef de cozinha brasileira Karlota Fonseca, que se autointitula a "chef das estrelas". Michelle compartilhou uma foto do momento em suas redes sociais.

Na comemoração, o ex-presidente ganhou um bolo com o escudo do time de futebol Palmeiras, enquanto o da ex-primeira-dama tinha uma foto de um dos cachorros do casal.

Bolsonaro e Michelle fazem aniversário nos dias 21 e 22 de março, respectivamente. Ele completará 68 anos e a ex-primeira-dama, 41.

A comemoração precisou ser adiantada já que, como afirmou o colunista Lauro Jardim, Michelle retornaria para o Brasil ontem.

Amanhã, ela tem agendada uma reunião com a direção do PL para tratar dos detalhes de um evento na terça-feira, dia do aniversário de Bolsonaro, quando ela assumirá a presidência do PL Mulher.

Michelle embarcou para os Estados Unidos na terça-feira. A viagem serviu para o casal alinhar uma estratégia de defesa para o episódio das joias. Um dos conjuntos, avaliado em R$ 16,5 milhões, ficou retido na Receita Federal.

De acordo com o ex-ministro de Minas e Energia, Bento Albuquerque, o estojo era destinado a Michelle. A ex-primeira-dama ironizou o caso e negou saber da existência das joias.

DIVULGAÇÃO INSTAGRAM

BOLSONARO, Michelle e amigos

PAINEL

Funilaria

O governo de São Paulo prepara uma ambiciosa reforma administrativa, a ser feita em duas etapas. A primeira, que será enviada à Assembleia até o meio do ano, terá foco nos servidores comissionados. O Executivo identificou cerca de cem diferentes níveis hierárquicos na máquina pública. A ideia é reduzir essa quantidade. ?Queremos valorizar os servidores, inclusive na remuneração. A racionalização da estrutura de cargos permitirá isso?, diz o secretário da Casa Civil, Arthur Lima.

Lá vem

A segunda etapa, mais para o final do ano, será centrada nos servidores de carreira. O governo quer aprovar um novo Estatuto do Servidor Público, que é de 1968. Embora a gestão Tarcísio de Freitas (Republicanos) diga que o objetivo não é reduzir o quadro ou retirar direitos, há clareza no Bandeirantes de que as mudanças enfrentarão forte resistência. "Protesto é da democracia", diz Lima.

Antepassados

O governo de São Paulo planeja criar um novo tour do Palácio dos Bandeirantes, com a possibilidade de se conhecer inclusive a sala de Tarcísio, que foi reformada para seu estado original, sem as paredes pretas da gestão João Doria. Uma ideia é contar a história do estado e do local a partir das trajetórias dos governadores, com roteiro criado por uma curadoria profissional.

Gargalo

O Ministério da Justiça herdou do governo Jair Bolsonaro (PL) cerca de R$ 1 bilhão em emendas parlamentares não executadas. O represamento não se restringiu a deputados e senadores de oposição. Até bolsonaristas, agora, têm procurado o ministério para tentar liberar os recursos.

Sem pai nem mãe

Um primeiro diagnóstico aponta como motivo a falta de organização. Como não havia um responsável único pelo acompanhamento da execução das emendas, os pedidos acabavam se perdendo e não havia ninguém que cobrasse. Agora, o tema está centralizado no secretário de Assuntos Legislativos, Elias Vaz.

De olho

A Corregedoria do CNJ vai enviar amanhã um juiz para acompanhar as atividades das duas Varas de Execuções Penais do Tribunal de Justiça do Rio Grande do Norte. A ideia é avaliar se elas estão atuando de forma adequada na crise de segurança.

Capitulação

Na tentativa de substituir o atual presidente do Sebrae, Carlos Melles, por Décio Lima (PT), o governo Lula (PT) aceitou o pedido de conselheiros da instituição para que Bruno Quick continue como diretor técnico. Encarregado de tocar as tratativas pelo governo, Paulo Okamotto vinha definindo Melles e Quick como "bolsonaristas" que precisavam deixar a entidade.

Minoria

O governo Lula pressiona pela troca da diretoria, mas não tem o número de votos necessário no conselho para forçar a destituição. O próprio presidente passou a se envolver na articulação da troca. Ele recebeu conselheiros no Planalto em 7 de março e disse que seu mandato é muito curto para que o Sebrae fique parado por tanto tempo. Também telefonou para alguns dos envolvidos no processo.

Glocal

Presidente da Embratur, Marcelo Freixo quer que o BNDES financie projetos de estruturação de comunidades ribeirinhas e aldeias indígenas que praticam o turismo de base comunitária na região amazônica, tendo em vista a possível realização da COP30 em Belém, no Pará. Em reunião na quinta (16) com Aloizio Mercadante, do BNDES, Freixo disse que a ideia é que as pessoas conheçam a floresta amazônica e se hospedem nesses locais.

Ferida aberta

A Avabrum, que representa parentes de vítimas do desastre de Brumadinho, que deixou 270 mortos em 2019, enviou ofício à Vibra Energia reclamando do fato de o presidente da Vale no momento do acidente, Fabio Schvartsman, hoje fazer parte do conselho da companhia. O executivo tornou-se réu em janeiro no processo em que é acusado de homicídio. Segundo a associação, a presença dele no conselho causa "dor e lamento profundo".

Publicação simultânea com a Folha de São Paulo

Senadora é xingada em rádio

A senadora Soraya Thronicke (União-MS) registrou boletim de ocorrência na Polícia Federal após ser vítima de agressão verbal durante uma entrevista ao vivo à Rádio Capital FM, na sexta-feira.

A agressão ocorreu quando a emissora abriu espaço para participação do público. "Soraya é uma das maiores traidoras da pátria. Ela e a Simone estão apoiando, em troca de dinheiro, um corrupto comunista. Porque p... traíra igual ela", disse. O entrevistador tirou o áudio após as ofensas.

"Ele saiu do limite da liberdade de expressão e desfilou no Código Penal com calúnia, difamação, injúria e ofensa", disse a senadora.

CLÁUDIO HUMBERTO

www.claudiohumberto.com.br | claudiohumberto@odianet.com.br

> "É dramática a situação no Brasil agora"
>
> Marcel van Hattem (Novo-RS), em inglês, ao denunciar a prisão do humorista Bismarck

Minas e Energia terá engavetador-geral como nº 2

O Ministério de Minas e Energia terá de reservar uma mesa com muitas e fundas gavetas para o novo secretário-executivo da pasta, Efrain Cruz, que firmou reputação na Aneel, "agência reguladora" de energia elétrica, como engavetador-geral. Efrain engavetou, em média, 60 importantes processos por ano, em quatro anos de mandato na Aneel. No fim do seu período, deixou nas recheadas gavetas impressionantes 274 processos pendentes de decisão. Todos foram redistribuídos aos demais diretores.

Unanimidade contra

Além de deixar extensa pauta de processos paralisados, a passagem de Efrain pela Aneel gerou muitas críticas de colegas e entidades do setor.

Não sobrou ninguém

A escolha de Efrain para "vice-ministro" de Minas e Energia parece ter sido por exclusão. O governo levou 75 dias para bater o martelo.

Made in Rondônia

Efrain foi indicado à Aneel pelos políticos de Rondônia Waldir Raupp, alvo da Lava a Jato, e senador conservador Marcos Rogério (PL).

Governadora inerte

Rogério Marinho (PL-RN) (foto) pediu intervenção federal na Segurança do Rio Grande do Norte. O senador chama a governadora Fátima Bezerra (PT) de inerte e diz que 38 cidades sofrem nas mãos da bandidagem.

Indicação bolsonarista

A opção do ministro Alexandre Silveira sinaliza a espantosa aproximação do governo Lula com Marcos Rogério, ex-líder de Bolsonaro no Senado.

Fundão: partidos levaram R$ 141 milhões em 2 meses

Partidos políticos já embolsaram mais de R$ 141 milhões do fundão partidário somente nos dois primeiros meses de 2023. Segundo balanço do Tribunal Superior Eleitoral (TSE), mais de R$ 141 milhões já foram distribuídos às agremiações brasileiras. O maior beneficiado, o União Brasil, embolsou R$ 21,7 milhões; o PT de Lula, R$ 19,7 milhões. Os valores já levam em conta bloqueios e multas, como a que foi imposta ao PL. Ainda assim, o partido de Jair Bolsonaro recebeu R$ 12,9 milhões.

Menor gigante

O partido que menos recebeu verbas do fundo partidário é o PSC, que ainda assim faturou mais de R$ 460 mil, em dois meses.

Conta bilionária

Este ano, partidos têm reservados mais de R$ 91 milhões por mês para gastar como quiserem. No fim do ano a conta vai passar de R$ 1 bilhão.

"Salário" partidário

O fundão partidário não se confunde com o fundão eleitoral de R$ 5 bilhões. O fundo partidário é pago anualmente, com ou sem eleição.

Movida a flashs

A primeira-dama Janja, que adora holofotes, passou no bandejão do Planalto nesta sexta (17), dia da feijoada. Comeu pouco e passou mais tempo posando para fotos do que almoçando.

Pouco resolve

Flávio Dino (Justiça) ainda não pisou no colapsado Rio Grande do Norte. Mandou o secretário de Segurança. Algo tão inútil quanto duas centenas de homens da Força Nacional em meio a 8.380 PMs potiguares.

Lava a Jato, 9

Nesta sexta-feira (17), a Lava a Jato completou nove anos. A operação foi responsável por prender o agora presidente Lula e desbaratar corrupção bilionária na Petrobras envolvendo políticos e empreiteiras.

PT news

O PT de Lula comandará o setor de Comunicação Social da Câmara dos Deputados. Será de **Jilmar Tatto** (PT-SP) a responsabilidade de definir os caminhos da agência de notícias, TV, rádio, site e redes sociais oficiais.

Na pressão

Carlos Portinho (PL-RJ) deu um chega pra lá em Renan Calheiros (MDB-AL), chefe da Comissão de Relações Exteriores, que tentou barrar um interrogatório da ministra Daniela Carneiro. Pressionado, ele cedeu.

Denunciante preso

O humorista Bismark, do canal Hipócritas, que acusou Alexandre de Moraes (STF) à Corte Interamericana de Direitos de violar o direito à liberdade de expressão, foi preso no Paraguai. O motivo da prisão, a mando do próprio ministro, é um suposto incentivo a um golpe militar.

Sem muro

Apesar da "ajuda" de US$ 54 bilhões do governo da Suíça para evitar a quebra do Credit Suisse, as ações do banco continuaram a despencar na sexta-feira (17). Banco quase quebrado não inspira confiança.

Pensando bem...

..."comitiva" de 250 pessoas falta pouco para virar diáspora.

PODER SEM PUDOR

Assombração na avenida

Aloizio Mercadante (PT-SP) era o líder do governo Lula no Senado quando voltou do carnaval anunciando a disposição de denunciar por "quebra de decoro" a então senadora Ideli Salvatti (PT-SC), que não era exatamente sua mais formosa colega, na Casa. Sério, numa atitude que a lacrolândia o cancelaria, nos tempos de hoje, ele explicou na ocasião o pecado capital da correligionária, arrancando gargalhadas: "Ela saiu fantasiada de periquita, no carnaval de Floripa!"

Colaboram: André Brito e Tiago Vasconcelos

ASSINE A TRIBUNA

a TRIBUNA
CLASSIFÁCIL

PARA ANUNCIAR 3323-6333

VITÓRIA-ES, DOMINGO, 19/03/2023

IMÓVEIS COMPRA E VENDA

VITÓRIA

VILA RUBIM

Aptos 3 quartos

VENDE-SE ou ALUGA-SE Apto, 2 elevadores em área nobre,Vila Rubim Tel: (27)99641-3366(27)99238-7655

JARDIM DA PENHA

Aptos 3 quartos

150 M² px Carone, Ufes sl estar/jantar 3 qts ste vg Ac. financ. 3082-2916 C/5275

JARDIM CAMBURI

Aptos 2 quartos

JFIRMINO 2Q 180mil 250 mil 2Q elev 360 mil 3Q elev 550 mil. 99728-1500 C/1000

SANTO ANTÔNIO CARATOÍRA

Casas

FINO ACABAMENTO 3 qts ste closet sl var vg. Temos outras opções! 3082-2916 C/5275

VILA VELHA

PRAIA DA COSTA ITAPOÃ

Aptos 2 quartos

VENDE-SE ou ALUGA-SE APTO 2Qts com elevador, Edf: Kaola em área nobre de Itapoã/ Vila Velha R$ 299 MIL/ Tel:(27)98148-2151-(27)99238-7655

NOVA ITAPARICA

Aptos 2 quartos

N.ITAPARICA APT° 2qts perto de tudo R$140mil, ac.carro. Temos Apt°s em Santa Mônica, Ibes, N.Itaparica e Jockey. Agende sua Visita 99899-4189

ALVORADA, ALECRIM SANTA RITA

Casas

PRÉDIO com 2 Pavimentos Bairro 1º de Maio V.V Docum. Ok R$80mil à vista 997371721

ULISSES GUIMARÃES, TERRA VERMELHA

Casas

M. BARRA Casa 2qts + dep quintal área gar Px ônibus 58-Mil + nada 99809-4445

CARIACICA

ITACIBÁ, ITANGUÁ NOVA BRASÍLIA

Casas

ITACIBÁ prédio 2 aptºs terraço galpão c/100M² ótimo para empresa 3082-2916 C/5275

LITORAL NORTE

OUTRAS PRAIAS

Outros

VENDO CASA Duplex nova 140m²,c/lote 880m² todo murado e escriturado a 150 metros da Praia de Itaparica de Santa Cruz Tel:(27) 99803-2412

IMÓVEIS ALUGUEL

IMÓVEIS COMERCIAIS

GALPÕES

ALUGO GALPÃO em São Pedro 320m2, pé direito 7 mts, mezanino 75m2, banhs, escritório 8vgs 99885-3301 C/5275

TERRENOS SÍTIOS E FAZENDAS

TERRENOS

SERRA

Vendo lote no centro de Jacaraípe 360mm² 12/30. Escriturado e registrado. Próximo a bancos, farmácias, supermercados, a 300m da praia. R$ 280mil. 27 99257-1010 / 98837-0517 / 99899-3543

SÍTIOS E FAZENDAS

GRANDE VITÓRIA

Serra ES. Vendo chácaras a partir de 1500m². 27 99899-3543 / 99257-1010 /98837-0517 (zap)

NEGÓCIOS DIVERSOS

MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS

EQUIPAMENTO CLÍNICO, HOSPITALAR

Massageador M Masterlif M 8208 Cromoterapia V. R$ 1.700,00 / 99849-8173 C/N Fiscal

DIVERSOS

OUTRAS OPORTUNIDADES

O Instituto Vida e Saúde-INVISA torna público a realização de processo seletivo para cadastro de reserva para Pessoa com Deficiência-PCD para diversos cargos. Maiores informações no site www.invisa.org.br.

SERVIÇOS PROFISSIONAIS

SERVIÇOS PROFISSIONAIS

DETETIVES

DETETIVE MONTENEGRO e Paula Investigações e Cursos T: 99973-2302

BELEZA E SAÚDE

"CONSULTOR EM PLANOS DE SAÚDE" - Rogério Vieira - Medsenior Bestsenior Unimed, You Saúde - 27-995708671

CONSULTORA DE PLANOS de saúde. Marcelle Toniatomelhor custo e benefícios p/você e sua Empresa 27998438294

ESOTÉRICOS

TARÓLOGA BRUNA Cartas e búzios, trago o seu amor aos seus pés, amarração amorosa infalível, especialista em unir casais.Trabalhos para todos os fins, resultados rápidos e garantidos. 27 99969-8843

VOVÓ MARA Joga Búzios e Cartas traz pessoa amada em 7 dias, faz e desfaz trabalhos 27 99900-9507/ 99802-5228

Cantinho da Vovó joga carta e búzios faz e desfaz trabalhos amarração p/amor. resultado rápido e garantidos 3066.4563 99923-8487

ACOMPANHANTES

Alugo quartos em Boate para Garotas perto do shopping V.V 27 99866-9292

PRECISA-SE de moças +19 anos. Renda extra pagamento diário 27-996320412

JÚLIA Loirinha, est. Menininha safadinh e carinhosa J. da Penha 27-998032550

LUH Boquinh. de Mel Coroa Gordelic. mor jambo 35a. Jardim da Penha 27-997900729

EMPREGOS

OFEREÇO-ME

NÍVEL SUPERIOR

Artigos científicos, Projetos, TCCs, Monografias, Provas em EaD, Inéditos, sem plágio. Pagamento parcelado. Consulte orçamento - (27) 98166-3131 (WhatsApp) - francojeferson2020@gmail.com

PRECISA-SE

ADMINISTRATIVO

Escritório de Contabilidade em Vitória /ES CONTRATA: 01 Auxiliar Departamento Pessoal com experiência. Oferecemos: Salário Compatível com a Função, Ticket de Alimentação, Vale Transporte. Enviar currículo para e-mail: pessoal08@tecnicontabil.com.br

Contrata-se secretária/recepcionista e-mail contabilidadexata84@gmail.com

DOMÉSTICO

PRECISA-SE de Doméstica casa de família trabalhar de seg à sáb.Tel(27)99962-0222

TRANSPORTE

PRECISA-SE: MOTOQUEIRO para entrega de Gás. Tratar na Rua Hermes Curry Carneiro, 508,Ilha de Monte Belo, Próx. ao DPM.

SERVIÇOS

Cadeirante precisa de doméstica c/exp. que durma no emprego.Contato a partir da 2ªfeira. Whats(27)99930-5155

CONTRATA-SE ARQUIVISTA com experiência. CV para : contato@tdadocumentos.com.br

TÉCNICOS

Precisa de AUX. MANUTENÇÃO que tenha conhecimento em elétrica e refrigeração, habilitação A e B, disponibilidade de viagem pref morar em Vila Velha. Oferecemos: salário compatível c/mercado, VA, VT, uniforme. Enviar CV para : rh.curriculos@hotmail.com

VEÍCULOS

CAMINHÕES E ÔNIBUS

Vende-se Ônibus Urbano ano 2008 a 2011,Mercedes Bens e Volkswagem, Tel:(27)3226-8046/(27)99963-6284 falar c/ Antônio Carlos.

COMUNICADOS

MENSAGENS DO CORAÇÃO

HOMEM Procura MULHER totalmente desimpedida p/ compromisso seríssimo 27 999001946

Trump diz que será preso na terça

Processo envolve esquema de suborno entre o ex-presidente e uma atriz pornô, com quem supostamente teve um caso

NOVA IORQUE, EUA

O ex-presidente dos Estados Unidos Donald Trump afirmou que será preso na terça-feira e convocou seus seguidores para protestarem nas ruas.

A declaração, feita ontem, não foi confirmada pelos advogados dele, que ressaltaram que não receberam nenhuma informação das autoridades e que as especulações são baseadas somente em reportagens de alguns veículos de comunicação locais.

Os promotores federais trabalham para encontrar indícios de crimes cometidos por Trump antes e durante o seu mandato como presidente. Segundo várias reportagens, uma acusação formal pode ser feita na próxima semana.

Se essa acusação for apresentada, seria a primeira vez que um processo criminal é aberto contra um ex-presidente dos EUA.

Nos últimos cinco anos, promotores de Nova Iorque têm investigado alegações de que Trump fez pagamentos ilegais à ex-atriz pornô Stormy Daniels pouco antes da eleição presidencial de 2016. Hoje, ela tem 44 anos.

Daniels alegou que Michael Cohen, advogado de Trump, pagou a ela US$ 130 mil (R$ 686 mil na cotação atual) em troca de ela não falar em público antes das eleições de 2016 sobre o caso extraconjugal com Trump.

O ex-presidente negou que tenha tido relação sexual com Daniels e disse que a investigação tem motivação política. Esse é um dos casos pelos quais Trump, de 76 anos, é investigado, embora nunca tenha sido formalmente acusado.

Trump deixou claro que continuará a sua campanha para se tornar o candidato do Partido Republicano nas eleições presidenciais de 2024, mesmo que sofra alguma acusação formal.

Ontem, Trump escreveu em sua rede social Truth Social que “vazamentos ilegais” da promotoria de Manhattan, em Nova Iorque, “indicariam” que ele seria preso em 21 de março.

A promotoria de Manhattan não se pronunciou sobre o assunto. Já a advogada de Trump, Sudan Necheles, disse que sua equipe não foi notificada sobre o caso.

ALEX BRANDON/AP

TRUMP nega ter tido relação sexual com estrela do cinema adulto

SAIBA MAIS

DIVULGAÇÃO

STORMY DANIELS: estrela pornô

Desafios na Justiça

- UMA INVESTIGAÇÃO sobre um esquema de suborno envolvendo o ex-presidente Donald Trump e a estrela de cinema adulto Stormy Daniels pode estar chegando ao fim.
- TRUMP ENFRENTA também uma investigação criminal separada sobre as tentativas de reverter sua estreita derrota no estado da Geórgia nas eleições presidenciais de 2020, embora não se saiba se o ex-presidente está sob investigação direta.
- O DEPARTAMENTO DE JUSTIÇA dos EUA também está investigando se documentos secretos do governo encontrados em sua residência em Mar-a-Lago foram danificados depois que Trump deixou o cargo, bem como esforços mais amplos para minar os resultados das eleições presidenciais de três anos atrás, incluindo o ataque em 6 de janeiro.

GIRO RÁPIDO

Coreia do Norte alista 800 mil contra os EUA

A Coreia do Norte afirmou que cerca de 800 mil estudantes e trabalhadores se ofereceram para se juntar ou se realistar às forças armadas do país para lutar contra os Estados Unidos, informou ontem um jornal norte-coreano.

O movimento acontece após o país lançar um míssil balístico intercontinental na última quinta-feira, em resposta aos exercícios militares feitos pelos EUA e Coreia do Sul.

Casal que se alimenta de luz solar é detido após bebê morrer de fome

O Comitê de Investigação da Federação Russa para o Território de Krasnodar informou ontem que prendeu um casal adepto da alimentação por luz solar após suspeitas de matarem um bebê de fome. A criança tinha um mês de vida. A mulher teria dado à luz em 11 de fevereiro em casa e sem auxílio médico durante ou após o parto.

Os dois moravam em uma casa alugada na vila de Vardan, distrito de Lazarevsky, em Sochi, na Rússia. Segundo a imprensa internacional, o casal era formado por Oxana Mironova, de 33 anos, e Maxim Lyutyi, 43.

REPRODUÇÃO REDES SOCIAIS

OXANA E MAXIM moravam em Sochi, na Rússia

Embaixada do Vaticano é fechada na Nicarágua

O Vaticano determinou o fechamento de sua embaixada na Nicarágua, após aumentar a tensão entre a Santa Fé e o governo de Daniel Ortega. A informação foi confirmada pelo Vaticano News.

A decisão acontece após o Papa Francisco chamar Ortega de “ditador”, em uma entrevista na semana passada. Francisco ainda chamou o presidente nicaraguense de “desequilibrado”.

Esportes

QUARTAS DE FINAL DO CAPIXABÃO

Tudo igual no Kleber Andrade

Com direito a gol no último minuto de jogo, Rio Branco empata com o Nova Venécia, em 2 a 2, e precisa vencer a partida de volta

Marcela Delatorre

Rio Branco e Nova Venécia empataram em 2 a 2, na tarde de ontem, em um duelo dramático e com gol no último minuto pelo jogo de ida das quartas de final do Capixabão. Os gols foram marcados por: Pinote e Tizeu, para o Capa-Preta, enquanto Vitão e Erick Bahia, fizeram para o Leão do Norte, no Kleber Andrade.

Com este resultado, o Rio Branco precisa vencer no próximo sábado, fora de casa, para avançar no torneio. Já o Nova Venécia pode empatar que já garante a vaga na semifinal. Isso acontece porque a equipe terminou a fase de classificação dentro do G-4 e tem a vantagem no confronto.

Para o atacante Erick Bahia, que fez valer a lei do ex e marcou o segundo gol do Leão na partida, o time precisa focar durante a semana para chegar bem na decisão.

"Tive a felicidade de marcar um gol e agora é trabalhar durante a semana para converter em resultado dentro de casa e, assim, sairmos de lá com a classificação", afirmou o atacante.

Por outro lado, Gabriel Tizeu, que marcou de pênalti para o Rio Branco no último lance, afirmou que a equipe precisa errar menos.

"Eu sabia que bater o pênalti ia ser bem difícil, mas me concentrei e consegui fazer o gol. Saímos com um empate importante e agora é ir para o tudo ou nada no próximo jogo. Acredito que precisamos errar menos com a bola no pé. Tenho total confiança que podemos sair de lá com a classificação".

O primeiro tempo do confronto entre Rio Branco e Nova Venécia não foi dos melhores. Mesmo jogando dentro de casa, o Capa-preta deixou o adversário ditar o ritmo e passou sufoco. Ainda assim, a rede não balançou.

Na segunda etapa, o técnico Eleomar Pereira mexeu no time e, aos 13 minutos, Nikolas Guerra e Pinote, que entraram no intervalo, protagonizaram o lance do primeiro gol. Nikolas cruzou e Pinote marcou um golaço de voleio para abrir o placar para o Rio Branco.

O Leão do Norte não se deixou abater e foi para cima do adversário. Aos 37 minutos, Vitão empatou para o Nova Venécia. Dois minutos depois, Erick Bahia chutou de fora da área para virar o placar.

No final da partida, o Rio Branco sofreu pênalti e o meia Gabriel Tizeu foi para a bola, empatou o marcador para os donos da casa e deixou a equipe viva no torneio.

RIO BRANCO 2 X 2 NOVA VENÉCIA

ESTÁDIO KLEBER ANDRADE

Diogo, João Alves (Paulo Ricardo), Jean Rodrigues, Arthur Sanches, Jailson (Pinote), Vitinho (Matheus Surcin), Ramon, Paulo Junior, Gabriel Tizeu, Caio Martins (Nikolas Guerra) e Erick Rocha (Renatinho).
TÉCNICO: Eleomar Pereira

Yuri, Tony (Lucas Saturnino), Pedro Botelho, Tiago, Geisandro, Pedro (Liniker), Emerson Martins, Santos (Cleiton), Maicon, Tony Galego (Erick Bahia) e Alison Mira (Vitão).
TÉCNICO: Badinho Alves

GOLS: Pinote, aos 13 minutos, Vitão, aos 37, Erick Bahia, aos 39, e Gabriel Tizeu, aos 58 minutos.
ÁRBITRO: Rudimar Goltara
PÚBLICO E RENDA: Não divulgado

KADIDJA FERNANDES/AT

GABRIEL TIZEU fez de pênalti, para o Rio Branco, no último lance do jogo

Desportiva luta por vaga diante Porto Vitória hoje

Uma primeira fase equilibrada e com muitas surpresas: essa frase pode resumir o início do Capixabão 2023, que mostrou equipes tradicionais lutando contra o rebaixamento, enquanto times novos brigavam pelo G-4. Na manhã de hoje, essas duas realidades são colocadas frente a frente quando Desportiva Ferroviária e Porto Vitória se enfrentam, às 10 horas, no Engenheiro Araripe, pelo jogo de ida das quartas de final do torneio.

Enquanto o Porto terminou na vice-liderança com 19 pontos, a tradicional Desportiva se salvou do Z-2 na última rodada e terminou a primeira fase em sétimo, com 11 pontos.

Apesar das campanhas opostas, o treinador Erich Bomfim, do Verdão, ressaltou que agora é outro campeonato. "Se estivéssemos na Fórmula 1, poderíamos dizer que as quartas de final representam a entrada do safety car e todo mundo volta a ter as mesmas chances. Temos que estar focados e evitar falhas", afirmou ele.

Em complemento, o treinador Grená Rodrigo Fonseca ressaltou que, apesar do favoritismo do adversário, tudo pode acontecer. "Agora é um novo torneio, lógico que existe o favoritismo do Porto Vitória, mas seguimos na competição e tudo pode acontecer".

REPRODUÇÃO/REDES SOCIAIS

FONSECA fala com jogadores

FUTEBOL BRASILEIRO

Botafogo reage tarde e só empata

Time faz dois tempos distintos e fica apenas no 0 a 0 com a Portuguesa. Um novo empate garante vaga na final da Taça Rio

RIO

Antes de mais nada, é preciso dizer: não é fácil para o Botafogo jogar a Taça Rio. São quatro partidas que valem um troféu de consolação e uma vaga na Copa do Brasil que fatalmente deve cair no colo do alvinegro ao fim da temporada.

Seja por mérito próprio, caso a equipe conquiste uma vaga na Libertadores do ano que vem via Campeonato Brasileiro, seja de graça, basta que apenas um rival de Flamengo, Fluminense e Vasco chegue à competição sul-americana.

Ressalva feita, não surpreendeu em nada que o jogo de ontem entre Botafogo e Portuguesa tenha terminado em 0 a 0, no Luso-Brasileiro, o primeiro duelo da semifinal. Tirando os últimos 15, dez minutos, quando acordou como se tivesse se curado de uma ressaca, o alvinegro foi uma equipe morosa, com nível de interesse abaixo do normal, em uma partida valendo três pontos. O primeiro tempo, então, foi algo realmente que merece ser apagado da memória.

> “Foi um primeiro tempo em que não estivemos num bom nível e um segundo em que tivemos o controle”
>
> Luís Castro, técnico do Botafogo

"Foi um primeiro tempo em que não estivemos num bom nível e um segundo em que tivemos o controle total do jogo, com uma bola no travessão e outra na trave. Além disso criamos outras três chances claras de gol e o adversário não criou nenhuma situação de perigo à nossa baliza. Faltou marcarmos o gol para ganharmos e para termos o resultado que seria o justo pelo que foi o jogo", explicou Luís Castro.

No curto período de sangue nas veias, coração pulsante, acertou duas bolas na trave da Portuguesa. Lembrou um pouco a equipe que aplicou 7 a 1 no Brasiliense, pela Copa do Brasil.

A partida de volta será dia 27, no Raulino de Oliveira. Como fez melhor campanha na Taça Guanabara, o time treinado por Luis Castro terá a vantagem do empate. Caso se classifique para a decisão da Taça Rio, enfrentará o vencedor do confronto da outra semifinal, entre Nova Iguaçu e Audax.

O curioso é que, nestes casos em que uma equipe é obrigada a jogar uma partida muito pouco atraente, geralmente os treinadores aproveitam o jogo para aprimoramentos. Seja de uma base já montada, buscando aumentar o entrosamento, o repertório de jogadas, seja na experimentação de novos jogadores.

O Botafogo não teve uma coisa nem outra. Levou força máxima, mas conduziu o jogo na maior parte do tempo de maneira arrastada que fica difícil para o treinador tirar alguma lição do confronto.

Obviamente, os alvinegros que prestigiaram a partida mereciam mais em troca. Entretanto, essa está longe de ser a maior questão na cabeça dos alvinegros hoje. A preocupação é o Brasileiro. Uma coisa eles podem ficar tranquilos: a motivação na Série A vai ser bem maior do que a deste sábado.

PORTUGUESA 0 X 0 BOTAFOGO

ESTÁDIO: LUSO-BRASILEIRO

Mota (Bruno); Joazi (Willian), Matheus Santos, Lucas Santos e Yuri; Victor Feitosa, Anderson Rosa, João Paulo (Wellington Cézar) e Emerson Carioca; Watson (Cafu) e Lucas Silva (Juninho). **TÉCNICO:** Felipe Surian

Lucas Perri; Di Placido, Adryelson, Victor Cuesta e Hugo; Danilo Barbosa (Lucas Fernandes), Tchê Tchê e Eduardo (Raí); Victor Sá (Luis Henrique), Carlos Alberto (Lucas Piazon) e Tiquinho Soares. **TÉCNICO:** Luís Castro

ÁRBITRO: Felipe da Silva Paludo.
Público pagante: 2.121 pagantes (2.471 presentes).
RENDA: R$52.080

VITOR SILVA / BOTAFOGO

DI PALACIDO disputa a bola com jogador da Portuguesa

REPRODUÇÃO TWITTER

HULK agradece aos céus após marcar o gol da vitória do Atlético/MG

Hulk marca e Galo vai para a 16ª final seguida do Mineiro

BELO HORIZONTE

Com gol do atacante Hulk, o Atlético/MG carimbou sua vaga para a sua 16ª final consecutiva de Campeonato Mineiro ao derrotar o Athletic por 1 a 0, na tarde de ontem, no Independência, revertendo o revés pelo mesmo placar no jogo de ida, em São João Del-Rei.

O Galo, atual tricampeão estadual, aguarda o duelo entre Cruzeiro e América para conhecer o seu adversário na grande decisão. No jogo de ida, o time alviverde venceu por 2 a 0, na Arena do Jacaré. O duelo de volta será neste domingo, na Arena Independência.

O jogo começou quente com os jogadores do Athletic tentando desestabilizar Hulk. Precisando vencer, o Galo foi para cima, mas mostrou muito nervosismo e esbarrou na marcação fechada do adversário, que montou um ferrolho na entrada da área durante o primeiro tempo.

O Athletic usou a mesma tática da partida de ida e conseguiu anular o Atlético. Hulk praticamente não conseguiu pegar na bola Paulinho e Pedrinho arriscaram jogadas em velocidade, mas também não tiveram sucesso. Com isso, o jogo ficou brigado, com entradas duras.

Do outro lado, o Athletic usou do contra-ataque e das bolas alçadas para assustar o goleiro Everson, que também não teve muito trabalho durante os 45 minutos iniciais.

No segundo tempo, o Atlético pareceu mais solto e chegou perto de marcar logo de cara com Hyoran. Júlio César se esticou todo para fazer a defesa. Aos sete minutos, não teve jeito. Paulinho se aproveitou de um erro na saída de bola do adversário e deixou Hulk na cara do gol. O artilheiro driblou o goleiro e mandou para o fundo das redes.

O gol acabou com qualquer tipo de planejamento do Athletic. O time visitante precisou sair para o ataque, mas sofreu no setor de criação. Aos 19, Torrão cruzou, e Jonathan completou. A bola foi sem direção. Mais tarde, o VAR checou um possível pênalti para o time visitante, rendeu muita apreensão no estádio, mas nada foi marcado.

O duelo continuou com Hyoran sendo o ponto de desequilíbrio. O Athletic tentou responder com a entrada de Sassá, ex-Cruzeiro, mas foi a vez do Atlético recuar. O time de Eduardo Coudet segurou o adversário e confirmou a classificação por ter feito a melhor campanha da fase inicial.

ATLÉTICO-MG 1 X 0 ATHLETIC

ESTÁDIO: INDEPENDÊNCIA

Everson; Saravia (Mariano), Maurício Lemos, Jemerson e Reubens (Hyoran); Otávio, Zaracho (Dodô), Pedrinho (Pavón) e Patrick; Hulk e Paulinho (Edenilson). **TÉCNICO:** Eduardo Coudet.

Júlio César; Patric (Douglas Silva), Danilo Cardoso, Rayan e Vinícius Silva; Diego Fumaça, Rômulo (Matheus Santos) e David Braga (Antônio Falcão); Welinton Torrão (Nathan), Alason (Sassá) e Jonathan. **TÉCNICO:** Roger Silva.

GOLS: segundo tempo — Hulk, aos sete minutos
ÁRBITRO: Felipe Fernandes de Lima
RENDA: R$ 610.886,00.
PÚBLICO: 21.760 torcedores.

GILMAR FERREIRA

futebolcoisaetal@extra.inf.br

Sucesso traiçoeiro

É provável que o Flamengo entre em campo neste domingo curado das feridas que lhe atormentaram nos dois primeiros meses de trabalho sob o comando de Vítor Pereira. Alguns de seus principais jogadores já apresentam melhores índices de desempenho, o time começa dar sinais de encaixe no novo formato, e a impressão de evolução antes restrita ao olhar do treinador ganha a percepção de muitos.

Cresceu a autoconfiança do todo e, com a vantagem de se classificar à final do Carioca com um empate, diria que suas chances de decidir mais um título ultrapassam 70%.

Mas há um porém. Dentro dos 30% restantes estão as virtudes de um Vasco que, mesmo em fase de construção, não se deixou abater diante de um rival mais qualificado.

O time de Maurício Barbieri quebrou a confiança da torcida com a queda na segunda fase da Copa do Brasil, mas não se aleijou.

O trabalho até então bem feito dotou os jogadores de capacidade competitiva e é bom lembrar que os gols rubro-negros no 3 a 2 de segunda-feira (13) nasceram de falhas individuais em lances isolados do contexto tático. Duelo franco, aberto, e entre times que já conhecem seus pontos fortes e fracos. Enredo bem interessante.

O favoritismo do Flamengo neste confronto de 180 minutos vem da melhor qualidade dos jogadores, e não da eficiência coletiva. Nada, portanto, que uma boa marcação individual sobre este ou aquele oponente não resolva.

> **O favoritismo do Fla neste confronto vem da melhor qualidade dos jogadores, e não da eficiência coletiva**

A vigília bem feita pelo volante Rodrigo nos espaços explorados por Arrascaeta limitou ações ofensivas do time no 1 a 0 do Vasco com o gol do lateral Pumita na fase classificatória.

Há outras peças estratégicas, eu sei, mas nasce dos pés do uruguaio mais da metade das ações de ataque do Flamengo. Basta dar-lhe os espaços do último confronto.

Enfim, nenhum Vasco e Flamengo ainda estão longe do conjunto ideal para as principais competições do ano.

Os rubro-negros têm a Copa Libertadores para disputar logo no início de abril e os olhos da torcida não estão só na disputa do título, mas no domínio do jogo. O Vasco, agora fora da Copa do Brasil, terá mesmo que concentrar as energias na Série A do Brasileiro. Não era o que sua torcida esperava, mas é o que restou após uma semana infeliz da sua diretoria, de suas facções uniformizadas, de seu técnico e de seus jogadores.

O sucesso efêmero nesta fase de implementação de filosofia de jogo se mostra por vezes traiçoeiro. Não se deixar iludir é fundamental

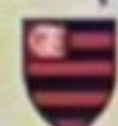
FUTEBOL CARIOCA

Duelo de artilheiros na decisão por vaga

Pedro Raul, pelo Vasco, e Gabigol, pelo Flamengo, são os destaques do clássico entre Vasco e Fla por um lugar na final

VASCO X FLAMENGO

PROVÁVEL ESCALAÇÃO

Vasco	Flamengo
Léo Jardim	Santos
Puma Rodríguez	Fabrício Bruno
Miranda	Léo Pereira
Léo	Pablo
Lucas Piton	Matheus França
Jair	Thiago Maia
Andrey Santos	Gerson
Marlon Gomes	Everton Ribeiro
Alex Teixeira	Ayrton Lucas
Pedro Raul	Gabigol
Gabriel Pec	Pedro
TÉCNICO:	**TÉCNICO:**
Maurício Barbieri	Vítor Pereira

ESTÁDIO: Maracanã
HORÁRIO: 18 horas
ÁRBITRO: Bruno Arleu de Araújo

RIO

Pedro Raul e Gabigol são a prova viva de que no futebol, por mais que você faça, sempre haverá algo pendente a provar. Os atacantes chegam ao clássico de hoje à noite, às 18h, no Maracanã, no olho do furacão. Por motivos parecidos, contextos diferentes, mas uma coisa exatamente igual: a cobrança pesada sob os ombros.

A falta de gols é o que faz a carga sobre cada um deles. É forte dizer isso a respeito de um jogador com sete gols no ano e o outro com nove. Mas é assim que as coisas são.

O camisa 9 vascaíno, uma das principais contratações da SAF para 2023, atravessa momento difícil, é alvo de muitas críticas. Os três pênaltis que já desperdiçou no ano se somam à quantidade de chances que perdeu nas noites das melhores atuações do cruz-maltino, quando os lances perigosos eram criados em profusão.

Nos últimos jogos, o time de Maurício Barbieri ficou menos criativo - foram 14 finalizações em média nas cinco partidas mais recentes, contra uma média na temporada de 18 por jogo. As bolas passaram a chegar menos para Pedro Raul arriscar, mas a pecha de atacante que vacila na hora H já havia pego entre parte da torcida, a despeito do fato de ter sido o vice-artilheiro do Brasileirão em 2022.

Do outro lado do clássico, haverá um atacante com nove gols na temporada e mesmo assim tendo de lidar com notícias sobre o jejum de cinco partidas sem marcar. É o efeito colateral que Gabigol tem de administrar depois de estabelecer um patamar tão alto desde que chegou ao Flamengo. De fato, a última vez que havia marcado tão pouco nos primeiros 13 jogos de uma temporada foi em 2019, então recém-chegado ao clube.

Mas o que tem feito falta mesmo ao atacante este ano são os gols decisivos, algo que se tornou uma marca do jogador que já figura entre os maiores ídolos da história rubro-negra. Ele passou em branco na semifinal do Mundial de Clubes, na decisão da Recopa Sul-Americana, nos clássicos que disputou pelo Carioca. Fez dois no Palmeiras, na final da Supercopa, que não foram suficientes para evitar a derrota por 4 a 3.

A atual temporada tem tudo para ser das mais importantes das carreiras de Pedro Raul e Gabigol, ambos aos 26 anos. O atacante do Vasco é experimentado pela primeira vez em um clube de massa não com o status de aposta, como era no caso do Botafogo, em 2020, e sim com a expectativa de que tenha regularidade, ganhe partidas, leve o nível de jogo do Vasco e o próprio para outro patamar.

Chegar à decisão do Carioca contra o Fluminense pode ser um pequeno passo para ambos na direção do que pretendem conquistar. A priori, quem está mais perto da final é Gabigol. O Flamengo tem a vantagem do empate depois da vitória por 3 a 2, no jogo de ida.

Por outro lado, o time corre o risco de ter desfalque de Arrascaeta. Ele sentiu dores no púbis.

GABIGOL é artilheiro no Flamengo e se destaca em partidas que são clássicos

PEDRO RAUL está pressionado pela torcida do Vasco em função das últimas atuações e pelos pênaltis perdidos

"BOLÃO DO TORCEDOR"

Aqui, os torcedores dão o seu palpite sobre o placar do jogo:

2 X 1

Vasco — Flamengo

“Apesar do último jogo, estou confiante, pois clássico é diferente. Clássico não se joga, se vence”

JULIA OLIVER, torcedora do Vasco

1 X 2

Vasco — Flamengo

“Sonhei com o placar do último jogo. Dessa vez não tive uma revelação, mas acredito nos meus meninos”

SAMIRA GONÇALVES, torcedora do Flamengo

ISSN 1519-4957

MAILSON SANTANA / FLUMINENSE

FUTEBOL CARIOCA

CANO, que foi o nome do jogo ao marcar quatro gols na goleada do Fluminense sobre o Volta Redonda, comemora com os companheiros fazendo o L"tradicional "

Flu avassalador!

Com mais um show de Cano, Tricolor goleia o Volta Redonda por 7 a 0 e se garante na final do Carioca. Hoje o time espera por Vasco e Flamengo

RIO

Com um primeiro tempo avassalador, o Fluminense confirmou seu favoritismo e é o primeiro finalista do Campeonato Carioca. Na tarde de ontem, o tricolor recebeu o Volta Redonda no Maracanã, no Rio, precisando de uma vitória simples, mas goleou por 7 a 0, com cinco gols marcados na etapa inicial. Cano marcou quatro vezes e chegou a 58 gols com a camisa tricolor, se tornando o quinto maior artilheiro estrangeiro do clube, pois ultrapassou o também argentino Dario Conca, com 56.

Agora, o Fluminense aguarda o vencedor da outra semifinal, entre Vasco e Flamengo.

Logo aos três minutos, Keno fez boa jogada na esquerda, foi à linha de fundo e cruzou rasteiro, encontrando Samuel Xavier na pequena área, que completou com toque leve. Apenas quatro minutos depois, aos sete, German Cano ampliou. Nino cabeceou em cobrança de falta e o goleiro deu rebote nos pés de Cano. Atento, o artilheiro argentino não desperdiçou.

O Fluminense controlou um pouco o jogo, mas voltou a marcar aos 23 minutos. Ganso deu lindo passe em profundidade para Alexsander, que invadiu a área e chutou cruzado. Aos 39, Martinelli fez o quarto ao completar cruzamento de cabeça, no alto. Ainda deu tempo para mais um de German Cano, aos 47. Ele recebeu na esquerda da área e chutou de primeira, colocado, para fazer 5 a 0.

No segundo tempo, o Fluminense continuou com chances para ampliar e acertou a trave duas vezes. A primeira foi da própria defesa do Volta Redonda, que tentou afastar, e a segunda foi com Samuel Xavier. O sexto gol veio de pênalti, marcado após revisão no VAR, que resultou em expulsão de Alix Vinicius. German Cano chutou no canto para fazer seu terceiro, o hat-trick, e 6 a 0 para o Fluminense.

Com tamanha vantagem no placar, foi natural que o Fluminense diminuísse o ritmo, até para se preservar para a final. Fernando Diniz aproveitou para fazer várias mudanças, mas mesmo assim houve mais chances. Keno, por exemplo, foi mais um a parar na trave. Mas no fim, Keno puxou contra-ataque e acionou German Cano na área, que fez seu quarto gol no jogo, conhecido como poker-trick, fechando o placar: 7 a 0.

FLUMINENSE 7 X 0 VOLTA REDONDA

ESTÁDIO: MARACANÃ

Fábio (Pedro Rangel); Samuel Xavier, Nino, David Braz (Felipe Melo) e Alexsander (Guga); André, Martinelli (Lima) e Ganso (Gabriel Pirani); Arias, German Cano e Keno.
TÉCNICO: Fernando Diniz.

Vinícius Dias; Wellington Silva (Iury), Alix Vinicius, Marcão e Ricardo Sena; Dudu (Danrley), Bruno Barra e Luciano Naninho (Marco Gabriel); Pedrinho (Henrique Silva), Lelê e Luizinho (Berguinho).
TÉCNICO: Rogério Corrêa.

GOLS: primeiro tempo — Samuel Xavier, aos três minutos, Cano, aos sete, Alexsander, aos 23, Martinelli, aos 39, e Cano, aos 47. Segundo tempo —Cano, aos 18, e aos 40 minutos.
ÁRBITRO: Wagner do Nascimento Magalhães.
CARTÃO VERMELHO: Alix Vinicius
RENDA: R$ 1.797.318,50.
PÚBLICO: 43.550 pagantes (46.874 presentes).

ATUAÇÕES DO FLUMINENSE

> **FÁBIO:** Enquanto esteve em campo, fez defesas seguras. **Nota 6,5. PEDRO RANGEL** Praticamente não foi exigido. **Nota 6**

> **SAMUEL XAVIER:** Abriu o placar para a goleada do Fluminense. Teve liberdade e esteve em todo lugar do campo, sendo um dos que mais produziu dentro de campo. **Nota 8.**

> **NINO:** Teve uma atuação segura e ainda contribuiu com uma assistência para Germán Cano. **Nota 6,5. GUGA** Sem nota

> **DAVID BRAZ:** Seguiu o desempenho do parceiro de zaga, mas errou algumas saídas de bola. **Nota 6,5. FELIPE MELO** Cumpriu seu papel. **Nota 6**

> **ALEXSANDER:** Está com dificuldade no posicionamento ofensivo, mas mostrou qualidade como quando marcou o gol. **Nota 7.**

> **ANDRÉ:** Segurança na saída de bola e firmeza nos combates. **Nota 7.**

> **MARTINELLI:** Ao aparecer na área adversária, deu bela cabeçada e marcou um dos golaços do Fluminense. **Nota 7. LIMA** Manteve a pegada e a posse de bola com o time. **Nota 6**

> **GANSO:** Ditou o ritmo do Tricolor na transição entre defesa e ataque. Também deu uma assistência. **Nota 7,5. GABRIEL PIRANI** Manteve a intensidade e a fome pelo gol. **Nota 6**

> **JHON ARÍAS:** Coroou a atuação com uma assistência. . **Nota 7,5.**

> **KENO:** Infernizou a vida dos defensores do Volta Redonda. Deu duas assistências na partida. **Nota 8.**

> **GERMÁN CANO:** Atuação perfeita do camisa 14. Marcou quatro gols, sendo um de pênalti. **Nota 9.**

> **FERNANDO DINIZ:** Intenso e dentro de suas características, o Fluminense deu show no Maracanã. **Nota 8**

FALA, TORCEDOR!

"Para quem dizia que o Fluminense era 'freguês' do Volta Redonda viu um verdadeiro show de bola. Esse Carioca é nosso com certeza"

BRUNELLA D'ISEP, torcedora do Fluminense

"Quem tem Cano no time não precisa de mais nada. O Fluminense mostrou sua força com mais um espetáculo do nosso artilheiro"

CLARISSE BARRETO, torcedora do Fluminense

FALA, TREINADOR!

"Eu acredito que foi a melhor partida do Fluminense"

Fernando Diniz, técnico do Fluminense

"O time fez sete gols. Está ótimo. Tinhamos uma preocupação no segundo tempo do time acomodar e não acomodou. A expulsão de uma certa forma, acho que ajudou o Volta Redonda a baixar as linhas. Eles praticamente abriram mão do ataque. Então, acabaram ficando mais sólidos, placar elástico. Mas criamos chances, várias chances criadas. O placar poderia ter sido mais, mas com sete gols eu estou contente.

Eu acredito que foi a melhor partida do Fluminense. Muito mais que a goleada, mas a maneira como o time conseguiu se comportar na maneira do jogo. O Volta Redonda é um time que foi muito bem treinado pelo Rogério. Foi uma das sensações do campeonato, o Felipe, com o Bangu, também. Bom ressaltar, o nível tático dos treinadores dos demais times.

Sabíamos das dificuldades do jogo, um time muito forte fisicamente. Estudamos bastante e encaixou bem a parte tática, a intensidade, que foi muito alta. E tecnicamente tinham muitos jogadores bem. Com isso, conseguimos fazer um resultado muito expressivo".

Diversão com festivais, música e peças > 5

"Levo porrada porque falo tudo o que penso" > 8

E-MAIL: at2@redetribuna.com.br

VITÓRIA, ES, DOMINGO, 19 DE MARÇO DE 2023

ADALTON JR./DIVULGAÇÃO

"Tenha os seus maiores sonhos sem medo"

Em entrevista ao AT2, a atriz e ex-BBB Gleici Damasceno fala sobre como a garota do Acre tem conseguido romper barreiras na vida

Helena Rodrigues

Dizem que sonhar não custa nada, não é mesmo? Pode até ser, mas, para concretizar o sonho, é preciso, antes de tudo, ter garra. E isso a ex-BBB e atriz Gleici Damasceno, de 28 anos, tem de sobra.

Natural do Acre, foi a primeira de sua família a concluir o ensino médio e a entrar na faculdade. Já a entrada no reality show foi apenas o primeiro passo em busca de seu objetivo principal: ser atriz. E ela chegou lá!

Após sair do confinamento, investiu na carreira e já colhe os frutos do esforço. Gravou o filme espírita "Ninguém É de Ninguém", estreou como protagonista no superpremiado "Noites Alienígenas", onde vive Sandra, uma jovem mãe, e se prepara para estrear a nova série brasileira original do Disney+ chamada "Tarã", como a guerreira Mayu e atua ao lado de nomes como Xuxa e Angélica.

"Sonhar nunca vai te custar nada, então, tenha os seus maiores sonhos sem medo", enfatizou Gleici em entrevista ao **AT2**. E ela sonha alto, mas sempre com os pés no chão.

"Acredito que todo ator sonha em fazer algo fora do Brasil também. Para mim, seria incrível. Estou deixando as coisas acontecerem, fazendo testes, me aperfeiçoando. Caso surja uma oportunidade, com certeza será pensada com muito carinho".

Desistir da vida artística está fora de cogitação para a acreana. "Eu nunca pensei em largar, estou apenas começando. Pretendo continuar focando na minha carreira como atriz e estudando para chegar onde eu quero. Tem alguns lançamentos de trabalhos que eu fiz e estou ansiosa para saber o que as pessoas acharam".

"EU NUNCA PENSEI EM LARGAR, ESTOU APENAS COMEÇANDO"

GLEICI DAMASCENO **ATRIZ**

"As coisas acontecem como têm que acontecer"

AT2 Se fosse convidada a voltar ao "BBB", voltaria?

GLEICI DAMASCENO Eu nunca digo que não, quem sabe? (Risos) Seria legal um "BBB All Stars".

> Você se arrepende de alguma coisa que fez no reality?

Não, acredito que as coisas acontecem como elas têm que acontecer. Talvez, se eu deixasse de fazer algo, não estaria onde estou hoje. Aprendi muito lá dentro, inclusive com os meus erros. Sou muito feliz com a minha trajetória na casa.

> O que mudou em sua vida e carreira de lá para cá?

Muita coisa! Eu saí do Acre, tive a oportunidade de trabalhar com o que eu amo, que é atuação, e consegui dar um apoio maior para a minha família. É importante que possamos usar a voz que temos para manter a nossa essência também. Continuo sendo a mesma.

> Investiu na carreira artística? Fez muitos cursos?

Estudei Teatro durante toda a minha adolescência, e, depois do programa, pude estudar ainda mais. Decidi que era a hora de investir nesse meu sonho, então me dediquei muito para minha carreira como atriz. Logo que saí do "BBB", gravei o filme "Noites Alienígenas" (vencedor do Festival de Cinema de Gramado), que é muito especial para mim.

> Ainda está morando no Acre? Como é produzir arte lá?

Não estou mais morando no Acre, mas sempre que posso vou para lá visitar a minha família e as pessoas que amo! O filme "Noites Alienígenas", no qual fui protagonista, foi o primeiro longa acreano, rodado no Acre com recursos públicos, e o elenco é formado por muitos atores acreanos. Para mim, isso foi de muita resistência, estava cercada por amigos, produzindo arte no lugar onde nasci.

> Qual a importância das redes sociais em sua vida?

Acredito que, para qualquer artista, as redes sociais acabam sendo importantes como um meio de comunicação para também mostrar nosso trabalho e nos aproximar das pessoas que nos acompanham. Eu gosto, claro, mas não deixo isso tomar conta do meu dia, para que a minha relação com a internet continue sendo saudável.

> Conseguiria viver sem rede social?

Eu vivi três meses sem celular dentro do reality, então, acredito que não seria tão difícil. (Risos)

> Como foi gravar a série "Tarã" ao lado de Xuxa e com temática indígena?

"Tarã" é muito importante para mim, foi gravada no Acre e é ambientada na floresta amazônica. Foi incrível e desafiador, já que minha personagem canta, dança, luta. Foi uma preparação intensa. Trabalhar com pessoas icônicas como Xuxa e Angélica foi muito especial.

> Acredita que os indígenas deveriam ter mais espaço no audiovisual?

Com certeza! Temos no mercado bastante atores indígenas talentosos, eu quero assistir cada vez mais eles em projetos grandes.

> Você sempre foi engajada em pautas sobre direitos humanos. Gostaria de exercer algum cargo na política?

Sim! Talvez eu me candidate um dia.

> Se fosse Presidente por um dia, qual seria seu principal decreto?

Algum decreto que ajudasse a combater a fome.

> Como foi atuar em "Noites Alienígenas" no papel de mãe?

Eu trabalhei bastante a maternidade da minha personagem, passei um mês tendo aulas, fazendo laboratório, foi muito lindo.

CENA de "Noites Alienígenas", vencedor do Festival de Cinema de Gramado

GLEICI com os troféus em Gramado

Televisão

Cadela que joga futevôlei e capivara de estimação!

Hoje, no "Programa Eliana", na TV Tribuna/SBT, animais que têm feito sucesso na internet vão mostrar suas habilidades

Cachorra que joga futevôlei, jovem que tem uma capivara de estimação e homem que atravessa arco estreito são alguns dos participantes do quadro "Famosos da Internet" de hoje, no "Programa Eliana".

Serão mostrados os vídeos mais bombados das redes sociais! Um dos destaques é a apresentação da cachorra Floki, que joga altinha e futevôlei na praça.

Também tem o PV Tubarão com a dança reverse; o sósia do Léo Santana, Louyse com o desafio da bexiga e muitos outros talentos da web.

O público vai conhecer, ainda, a história de Agenor Bruce, jovem do interior de Autazes, Amazonas, que viralizou na internet mostrando sua rotina com os animais, principalmente com sua capivara de estimação, Filó.

A repercussão foi tão grande que o vídeo que o revelou atingiu 65 milhões de visualizações em uma rede social e até o Lulu Santos começou a seguir Agenor.

José Vieira, mais conhecido como Ligeirinho, também impressionou na internet. No vídeo, ele aparece pulando e atravessando um arco estreito, surpreendendo as pessoas enquanto fazia seu show na rua. Sua esposa registrou o momento e a cena garantiu oito milhões de visualizações. Ele vai reproduzir sua habilidade no programa.

Os jurados desta semana são: o cantor MC Koringa, o influenciador Rezende, a humorista Leuriscleia e a atriz Thais Pacholek. O programa vai ao ar às 15h na **TV Tribuna/SBT**

NALDO

Antenado em todas as novidades que aparecem na mídia, o "Domingo Legal" estreia hoje o quadro "As Verdades do Naldo".

O cantor, que se tornou recentemente o protagonista de vários memes por supostamente ser o mediador de grandes encontros e acontecimentos no meio artístico, vai ter um espaço na atração para contar histórias marcantes de sua vida, cabendo aos participantes do "Passa ou Repassa" tentarem adivinhar quais delas são verídicas.

O game recebe os apresentadores Renata Kuerten e Lucas Anderi, que se unem ao hair stylist das estrelas Rodrigo Cintra para provarem que o elenco do "Esquadrão da Moda" é tão bom de gincanas quanto de estilo, formando o time amarelo.

No time rival, a cantora Gabi Martins, a artista Leuriscleia e a influenciadora digital Julia Puzzuoli. A atração tem início às 11 horas.

DIVULGAÇÃO

ELIANA brinca com a cachorra Floki, que joga altinha e futevôlei

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
POLIANA MOÇA (20h30 no SBT)	Luca resolve abrir o jogo com Jeff e todo esquema criminoso com Tânia. Valdinéia invade a casa de Dona Branca; ela tira uma foto de Branca e envia para Waldisney. Durval esquece de fazer o bolo de casamento de Joana e Sérgio. Pinóquio exige que Luca reverta tudo, anunciando que o LUC2 é a cópia dele.	Formiga sai da festa na casa de Raquel e vai até a padaria ajudar Durval a fazer um bolo. Branca acaba se cortando e sangra pela casa toda. Mario e Luigi se vestem de cosplay e homenageiam os pais comparando-os com verdadeiros heróis sem capa. Sérgio e Joana estão oficialmente recasados.	Poliana dança coladinho com João e conversa sobre a relação deles. Dando alfinetadas, João expressa à Poliana que ela deve ficar com quem ela realmente gosta. Otto e Luísa também ficam juntos durante a festa de casamento. Waldisney se junta com Roger e Violeta na prisão.	Bento conta para Kessya sobre o boato que circula em que a mãe dela está envolvida com o Cobra. Os capangas da Cobra sequestram Luca para levar ao esconderijo de Tânia; ela quer saber se ele abriu a boca na festa na casa da Raquel. Pinóquio pergunta para Otto se ele teria outro filho ou outro androide.	Luísa diz para Otto que está incomodada com todo mundo falando que eles são um casal. "Yupechlo" encontra com Pinóquio e ele pede ajuda para os amiguinhos, alegando que tem outro androide se passando por ele na "Luc4Tech". Luca se o jovem gosta dele de verdade ou é apenas sacada comercial.	Resumo da semana.
AMOR PERFEITO (18h00 na Globo)	Cândida acerta detalhes de casamento de Marê e Gaspar. Gaspar descobre envolvimento de Marê e Orlando. Leonel ameaça deserdar Marê, caso a filha rompa com Gaspar. Leonel descobre que Gilda e Gaspar são amantes.	Após Leonel ser baleado, todos desconfiam de Marê. Gaspar se desespera ao saber que Leonel descobriu seu romance com Gilda. Leonel morre e Marê fica arrasada. Por armação de Gilda, Marê recebe voz de prisão.	Marê é presa, e Júlio e Olímpia ficam atônitos. Há passagem de tempo. Tem início o julgamento de Marê, que deduz que foi tudo armação de Gilda. Marê é considerada culpada. Marê está grávida de Orlando. Olímpia morre.	Nadir e Alice fogem da prisão com Marê, que dá à luz seu bebê na mata. Nadir é atingida e põe o bebê numa canoa. Homem o resgata e o entrega na igreja, mas os freis acham que é o filho de Rosa, e o batizam de Marcelino.	Marê revela a Júlio que foi vítima de armação de Gilda, e pede ajuda para sair da prisão e encontrar seu filho. Orlando assume para Augustina que ama outra mulher. Júlio propõe se casar com Marê e criar seu filho com ela.	Marê fica tocada com a proposta de Júlio. Freis revelam a história de Marcelino, que chora com abandono da mãe. Sônia lembra do sofrimento que Ademar a impôs. Orlando decide voltar para o Brasil.
VAI NA FÉ (19h15 na Globo)	Jenifer pede para Kate se afastar de Theo. Lumiar conta para Clara sobre o envolvimento que Theo e Ben tiveram com Sol no passado. Sol e Bruna descobrem que Theo é o namorado de Kate, e a dançarina implora que a amiga não revele seu segredo.	Bruna tenta convencer Kate a deixar o apart de Theo. Orfeu avisa a Theo que eles poderão ter problemas com a Receita Federal. Sol e Lui testam a coreografia nova. Uma forte chuva cai e Lui tenta convencer Sol a ficar na mansão e as luzes apagam.	Vitinho pede socorro, e Sol e Lui vão até ele. Orfeu manda Kate embora do apart mesmo na chuva. Bruna acolhe Kate. Lui se declara para Sol. Jenifer conta para Ben que não é filha biológica de Carlão. Ben se senta ao lado de Jenifer, com sua tatuagem à mostra.	Vini comenta sobre a tatuagem de Ben e chama a atenção de Jenifer. Bia sofre um acidente no Bar do Simas. Theo é agressivo com Clara. Lumiar não conta para Ben que já sabia que Jenifer não é filha biológica de Carlão. Sol e Lui se beijam.	Sol fica confusa com o beijo. Wilma se enfurece quando Fábio afirma que não irá se separar de Dora. Kate conversa com Sol sobre a história que Bruna contou de Theo. Theo termina a sociedade com Orfeu. Jenifer questiona Lumiar sobre tatuagens de Ben.	Theo desmente Orfeu e tenta não discutir com ele na frente de Lumiar. Theo impõe regras para manter a sociedade com Orfeu. Sabrina e Simas são confundidos com um casal. Wilma flagra Sol e Lui quase se beijando.
TRAVESSIA (21h00 na Globo)	Brisa explica a Chiara que Guerra a chamou para falar sobre Ari. Moretti diz a Stenio que tentará plantar notícia de que Ivan é filho de Guerra. Ari ameaça Brisa. Chiara leva desacordo da união estável para Ari assinar. Chiara fica tonta, e Ari a ampara.	Chiara pede a Lídia que não conte a Guerra sobre a tontura que sofreu. Guida aconselha Ivan a falar com Dante e Sara. Dante diz a Oto e Bia que tem certeza de que o exame de paternidade de Ivan foi manipulado. Dante avisa a Brisa que ela não é mãe de Tonho.	Ari diz a Gil que gostou do resultado do exame de Brisa. Ari celebra com Núbia a guarda de Tonho. Helô avisa a Brisa que ela precisará se defender da possível acusação de sequestro de bebês. Cidália pergunta ao médico se Chiara está grávida.	Ari dá depoimento sobre caso da bomba no carro de Guerra e sabe pelo delegado que está em apuros. Dante pede a Ari que retire o que disse ao Juiz sobre a história do sequestro de bebês, para não prejudicar Brisa. Cidália diz a Guerra que e será avô.	Guerra passa mal ao saber que Chiara está grávida. Guerra e Cidália decidem esconder a gravidez de Chiara. Brisa chora ao saber por Bia que ela e Oto estão noivos. Pilar fala para seus comparsas que é a favor do sequestro de Helô.	Helô conta a Stenio que Moretti ofereceu dinheiro para Brisa mudar o depoimento sobre o hackeamento. Brisa fica sabendo que o Juiz reabrirá o inquérito sobre o sequestro de crianças. Chiara desmaia nos braços de Ari.

Streaming e cinema

Novos mistérios em "Cidade Invisível"

Segunda temporada estreia na próxima quarta-feira na Netflix, com mais entidades míticas do folclore

Helena Rodrigues

ERIC, interpretado por Marco Pigossi, aparece em um santuário natural na série nacional

Uma batalha entre o mundo real e um reino subterrâneo habitado por criaturas do folclore brasileiro. Um ótimo mote para uma série, não é mesmo? Tanto é que "Cidade Invisível" agradou ao público na estreia e agora chega a segunda temporada na Netflix, com novos mistérios, na quarta-feira.

A plataforma de streaming está fazendo suspense sobre os novos episódios. O que se sabe, além do que foi visto em curto trailer mostrando como a ambientação amazônica vai realçar a exploração que a série faz do folclore brasileiro, é a sinopse divulgada pela Netflix.

"Após dois anos ausente, Eric (Marco Pigossi) aparece em um santuário natural, protegido por indígenas e procurado por garimpeiros ilegais, perto de Belém do Pará. Ele descobre que Luna (Manuela Dieguez) e Cuca (Alessandra Negrini) estão morando nas proximidades com o objetivo de trazê-lo de volta à vida. Embora queira retornar para o Rio de Janeiro com a amada, suas habilidades sobrenaturais recém-adquiridas o tornam necessário para proteger Luna, o santuário, que descobre serem intimamente ligados".

Para quem é espectador de primeira viagem de "Cidade Invisível", vale recapitular a história. Eric é um detetive da Polícia Ambiental que, após encontrar um boto-cor-de-rosa morto em uma praia carioca, se envolve em uma investigação de assassinato.

A partir daí, esbarra em um mundo habitado por entidades míticas ao mesmo tempo em que investiga mortes estranhas que refletem a de sua própria esposa, Gabriela (Julia Konrad).

Procurando novas pistas, Eric descobre o passado do pai e ainda desvenda sua verdadeira identidade como "meio humano e meio entidade".

As coisas começam a complicar ainda mais – se é que isso é possível! – quando Corpo Seco, um espírito antiambientalista, possui o corpo da filha do detetive, Luna.

Sobra então para Eric e as entidades encontrarem uma maneira de parar Corpo Seco.

Ficou curioso para conferir a nova temporada? Pois tem mais: os novos episódios de "Cidade Invisível" ainda trazem nomes como Letícia Spiller, Simone Spoladore e Tatsu Carvalho no elenco.

Lembrando que a temporada de estreia foi dirigida por Carlos Saldanha, de "A Era do Gelo", a partir de uma história idealizada pelo casal Carolina Munhóz e Raphael Draccon.

LANÇAMENTOS NO STREAMING

1 "A CASA MÁGICA DA GABBY – TEMPORADA 7" (2023) – Animação. O desenho animado acompanha a pequena Gabby e seu gatinho de estimação Pandy. Juntos, eles vivem aventuras mirabolantes. Netflix, terça-feira.

2 "CADÊ NOSSA HUMANA?" (2023) – Animação. Trama acompanha dois animais de estimação que acordam um dia e descobrem que todos os humanos da Terra desapareceram. Netflix, terça-feira.

"ABBOTT ELEMENTARY": Star+

3 "VOSSO REINO – TEMPORADA 2" (2023) – Drama/Série. Após o assassinato do companheiro de partido, um pastor se candidata à presidência da Argentina. Só que de santo ele não tem nada. Netflix, quarta-feira.

4 "SUCCESSION – TEMPORADA 4" (2023) – Drama/Série. Mais das intrigas entre os irmãos Roy, quando o conglomerado de mídia Waystar Royco está prestes a ser vendido para o visionário da tecnologia Lukas Matsson. HBO Max, domingo (dia 26).

5 "A ARCA DAS GIRAFAS" (2022) – Documentário. Uma inundação devastadora deixa oito girafas de uma espécie exótica presas em uma ilha. A única solução possível é muito improvável: construir uma Arca de Noé moderna. Disney+, sexta-feira.

6 "ABBOTT ELEMENTARY – TEMPORADA 2" (2023) – Comédia/Série. Trama gira em torno da dedicada e atrapalhada equipe de professores de um colégio público dos Estados Unidos. Star+, quarta-feira.

"PEDRO COELHO 2" no Prime Video

7 "9-1-1 – TEMPORADA 6" (2022) – Ação/Série. A sexta temporada abordará a volta de Maddie ao serviço de despachante do 911 após sua fuga e como ela e Chimney lidarão com seu relacionamento. Star+, quarta-feira.

8 "PEDRO COELHO 2: O FUGITIVO" (2021) – Aventura/Filme. Quando o coelho arteiro decide se aventurar para além do jardim, encontra um mundo onde não é mais o protagonista rebelde e suas travessuras não são admiráveis. Prime Video, sexta-feira.

9 "DISQUE JANE" (2022) – Drama/Filme. A vida de Joy descarrila quando sua gravidez se torna uma ameaça à sua vida. Os médicos se recusam a ajudá-la, mas sua jornada para encontrar uma solução a leva a uma organização clandestina de mulheres que muda sua vida. Prime Video, sexta-feira.

10 "CASAMENTO ÀS CEGAS – TEMPORADA 4" (2023) – Reality show. Quinze homens e 15 mulheres conversam e se apaixonam através de cabines, onde não conseguem ver os seus futuros maridos ou futuras esposas. Apenas quando fazem o pedido, eles podem se ver pela primeira vez. Netflix, sexta-feira.

Desafio de concentração no cinema com "Shazam!"

Pedro Strazza
FOLHAPRESS

Há algumas semanas, Helen Mirren viralizou nas redes sociais ao dizer que a história do filme "Shazam! Fúria dos Deuses" era uma coisa muito complicada de explicar.

A declaração, uma piada no talk show britânico "The Graham Norton Show", veio colada a outro desabafo da artista, que confessou não entender as referências dos mais jovens, fãs do filme que discutia.

Pode não ser a intenção da atriz britânica, que discutia na hora a distância entre gerações, mas as falas não estão longe da experiência com o longa. A continuação é um grande desafio de concentração, e mesmo o público mais atento tem dificuldade de entender o que acontece.

A começar pelo papel de Helen Mirren, que, ao lado de Lucy Liu e Rachel Zegler, é uma das vilãs da história, as filhas do titã Atlas. O filme revela, posteriormente, que as três irmãs, deusas aprisionadas, se libertaram do cativeiro graças aos eventos mostrados no primeiro capítulo.

Mas em nenhum momento isso é mostrado, e a produção já começa com elas tocando o terror em um museu na Grécia para recuperar um cajado visto e usado no original.

A produção é rápida em mostrar que continuidade não é o seu forte. A trama não economiza em diálogos, cheios de lerolero mágico, para preencher buracos que tem preguiça em justificar na tela.

Do lado das antagonistas, a situação não melhora quando se tenta entender suas motivações. Como o título sugere, as irmãs estão furiosas pelo isolamento de milhares de anos e buscam vingança. Mas por que contra os humanos, que só testemunharam a briga?

Prestes a completar 18 anos, o protagonista Billy passa por uma crise – ao chegar à idade adulta, o órfão não é mais protegido pelo governo. Para piorar, os irmãos, também órfãos e agora superpoderosos, estão tomando outros rumos.

"SHAZAM! Fúria dos Deuses"

Letras

Livro traz reflexões e "psicanálise de boteco"

Em sua obra, o psicanalista Alexandre Patrício de Almeida propõe abordar temas do cotidiano de forma bem-humorada

Helena Rodrigues

Desde o início da pandemia da covid-19, todos os olhos se voltaram para a saúde mental das pessoas. Psicólogos, psiquiatras e psicanalistas nunca foram tão solicitados como agora e os mistérios da mente humana começaram a despertar a atenção de muita gente.

Para os interessados no assunto – além dos estudantes da área, claro – uma boa dica de leitura é "Psicanálise de Boteco: O Inconsciente na Vida Cotidiana", do psicanalista Alexandre Patrício de Almeida, que tem um podcast com o mesmo nome.

No livro, ele conduz uma conversa sincera, bem-humorada e repleta de reflexões psicanalíticas sobre o cotidiano. "A psicanálise não nos cura de nossos sofrimentos – nem se propõe a isso –, mas nos coloca diante deles, reassegurando a nossa capacidade de responsabilização e de alcançar a maturidade", diz Alexandre.

Com uma linguagem simples e divertida, ele dá exemplos de histórias reais, mistura cultura pop com ícones como Freud, Melaine Klein, Winnicott, Lacan, entre outros grandes nomes, e dá exemplos de fatos tratados em seu podcast para explicar a psicanálise.

"O que pretendo esclarecer é que a psicanálise pode e deve se relacionar com temas da atualidade – incluindo a saúde mental – desde que saia de sua redoma de vidro e se debruce sobre os múltiplos vértices do conhecimento", diz o autor no seu livro.

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

ALEXANDRE também criou o podcast "Psicanálise de Boteco"

SERVIÇO

"Psicanálise de Boteco"

- > AUTOR: Alexandre Patricio de Almeida
- > EDITORA: Paidós
- > PÁGINAS: 224
- > PREÇO: R$ 31,40

LANÇAMENTOS

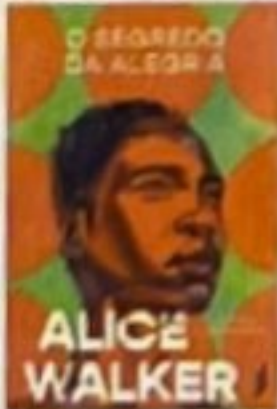
"Feitiço para Coisas Perdidas"

Willow e Mason vão descobrir, em meio a estrelas, coisas perdidas e muita magia, que é preciso coragem para encontrar o verdadeiro significado de lar.

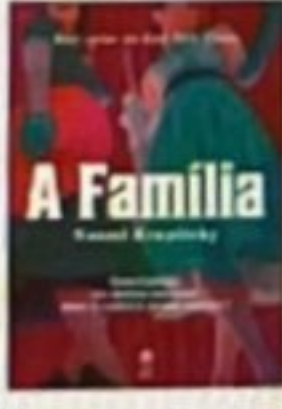
- > AUTOR: Jenna Evans Welch
- > EDITORA: Intrínseca
- > PÁGINAS: 384
- > PREÇO: R$ 54,63

"O Segredo da Alegria"

Criada nas profundezas da África e levada para os EUA, seu desejo de honrar as tradições faz com que Tashi busque a prática da mutilação genital feminina.

- > AUTOR: Alice Walker
- > EDITORA: José Olympio
- > PÁGINAS: 308
- > PREÇO: R$ 52,43

"A Família"

Melhores amigas, Sofia e Antonia vivem na sombra da comunidade de seus pais: a Família. Mas o desaparecimento do pai de Antonia impulsiona uma barreira entre elas.

- > AUTOR: Naomi Krupitsky
- > EDITORA: Alta Novel
- > PÁGINAS: 368
- > PREÇO: R$ 55,66

EU RECOMENDO

Livro bilíngue para crianças sobre gentileza e amor

Diogo Caruso, ator

"Eu indico o livro 'A Pequena Maria e a Semente do Amor'. Uma obra infantil, bilíngue (português e inglês), que fala sobre gentileza, fazer o bem e espalhar o amor, escrito pela autora Maria Sooder, fundadora e presidente da ONG Sooder Maria.

A pequena Maria é uma garotinha doce e virtuosa que, por onde passa, oferece muito amor, bondade e gentileza. Ela pratica suas virtudes fazendo brotar no coração das pessoas a semente do amor, realizando missões solidárias, visando um mundo melhor.

E uma informação muito importante é que toda a renda deste livro é revertida em ações solidárias".

Música

U2 faz novas versões de hits

Flávio Carvalho

Quarenta sucessos da longa trajetória do U2 ganharam novos arranjos e, em alguns casos, até novos versos no álbum "Songs Of Surrender". As músicas foram regravadas e reimaginadas para o momento atual em sessões realizadas nos últimos dois anos.

Tudo partiu da curiosidade da banda liderada por Bono em saber como suas primeiras canções ficariam no presente.

"O que começou como uma experiência rapidamente se transformou em obsessão pessoal, pois muitas de nossas canções davam margem à nova interpretação. A intimidade substituiu a urgência pós-punk", afirmou o integrante The Edge, que assina a curadoria e produção do projeto.

No repertório, dividido em quatro partes, estão clássicos como "With Or Without You", "One", "Beautiful Day", "Sunday Bloody Sunday", "Invisible", "Vertigo" e "Electrical Storm".

"O processo de seleção das canções a serem revisitadas começou com uma série de demos. Olhava como uma canção se sustentaria se fossem tirados todos os seus elementos, ficando só os essenciais. O outro objetivo principal era encontrar maneiras de trazer intimidade para as músicas, já que a maioria delas foi originalmente escrita tendo em mente a apresentação em concertos ao vivo", contou Edge.

SERVIÇO

"Songs Of Surrender"

- > ARTISTA: U2
- > FAIXAS: 40
- > GRAVADORA: Universal Music
- > PREÇO: R$ 44,90 (digital)

A BANDA U2 lançou o álbum "Songs Of Surrender"

NOVIDADES

"Voz, Violão & Rock'n'roll"

Na companhia do músico Icaro Scagliusi, o roqueiro Paulo Ricardo dá nova vida a clássicos que marcaram sua trajetória, como "Olhar 43" e "Dois". O álbum traz duas músicas inéditas.

- > ARTISTA: Paulo Ricardo
- > FAIXAS: 15
- > GRAVADORA: Independente
- > PREÇO: R$ 22,90 (digital)

"Deu Rolo in Goiânia"

O projeto que deu visibilidade à dupla chega ao fim com o lançamento do DVD. Os hits "Haja Colírio", "Assunto Delicado" e "Esse B.O é Meu" integram o trabalho. A nova música de trabalho é "Ihul!".

- > ARTISTA: Guilherme e Benuto
- > FAIXAS: 19
- > GRAVADORA: Sony Music
- > PREÇO: R$ 19,90 (digital)

"PittyNando - As suas, as minhas e as nossas - Ao Vivo"

Os artistas lançam álbum ao vivo do show que fazem juntos, resultado de gravação feita em dezembro na casa Vibra São Paulo. O registro audiovisual já está na Globoplay, chegando ao YouTube somente em 30 de março.

- > ARTISTA: Pitty e Nando Reis
- > FAIXAS: 21
- > GRAVADORA: Deck
- > PREÇO: R$ 19,90 (digital)

"Anyways, Life's Great... Bonus Edition"

Dona dos hits "F.N.F (Let's Go)" e "Tomorrow 2", gravado com Cardi B, a rapper celebra o sucesso de sua jornada com uma versão expandida de seu projeto de estreia. GloRilla também lançou um vídeo para a faixa "Ex's (Phatnall Remix)".

- > ARTISTA: GloRilla
- > FAIXAS: 14
- > GRAVADORA: Universal Music
- > PREÇO: R$ 19,90 (digital)

Festival com show de pagode

Em Vila Velha, evento reúne música, gastronomia e cervejarias hoje e a partir de quinta. A entrada é gratuita

Flávio Carvalho

O pagode do grupo Pele Morena vai dar o tom do "Boulevard Festival" hoje. A atração que mistura shows gratuitos, gastronomia e cerveja acontece no Boulevard Shopping Vila Velha, em Itaparica.

Na despedida da primeira semana do evento, a banda vai apresentar clássicos do samba e do pagode e também canções autorais, como "Sou Mais Eu", "Liga o Rádio" e "Você Me Faz Bem".

"Existem várias músicas de sucesso que o público sempre pede nos shows, mas, atualmente, as mais pedidas são 'Deixa Tudo Como Tá', de Thiaguinho, e 'Alucinado', do grupo Doce Encontro", conta o Jhonathan Silva, que atua como baterista e percussionista na banda.

O trio, que também é formado pelo vocalista Andrinho e pelo violonista Marlon Stefanini, no momento está em fase de planejamento da gravação de um novo EP. A ideia é entrar em estúdio ainda este ano.

CONTINUAÇÃO

A partir da próxima quinta-feira, o festival será ao som de nomes como Anderson Ventura, Marcelo Ribeiro, Usados e Seminovos e Casaca. Além de música gratuita, o festival possui praça de alimentação com gastronomia variada, área kids e a participação de cinco cervejarias conceituadas do Estado. São elas: Barba Ruiva, Alquimistas, Trarko, Convento e Kingbier.

DIVULGAÇÃO

PELE MORENA se apresenta hoje em Itaparica

SERVIÇO

"Boulevard Festival"

> O QUÊ: Evento com gastronomia, cerveja, shows e área kids.
> QUANDO: Hoje e entre os dias 23 e 26, das 17h à meia-noite.
> ONDE: No estacionamento externo do Boulevard Shopping Vila Velha. Rod. do Sol, 5.000, Itaparica, Vila Velha.
> QUANTO: Entrada gratuita.

Programação musical

> HOJE: Pele Morena às 21h.
> QUINTA-FEIRA: Ventura Canta Java Roots às 21h
> SEXTA-FEIRA: Marcelo Ribeiro às 20h e Picnic Dogs às 22h.
> SÁBADO: Usados e Seminovos às 20h e Casaca às 22h.
> DOMINGO: Samba Crioulo às 21h.

ROTEIRO DE DIVERSÃO

Festa

> **"RESSACA BATUQDELLAS"** – Com BatuQdellas, roda de samba comandada por Bruna Medeiros e DJ hoje, 14h, no Bartuque Vix, **Fradinhos**. Ing.: R$ 20, no superticket.com.br.

> **"FORRÓ DAS ESTRELAS"** – Musical Prateado, Ronny Calor de Minas (MG), Forró Remelexo e Ricardinho Rayne hoje, 16h, no Matrix, **Rio Branco**. Ing.: R$ 15 (antec.).

> **"SAMBA, CERVEJA E FUTEBOL"** – SambAdm, Isaque Gomes e Leandro Netto hoje, 15h, no Bar da Copa, **Praia do Canto**. Ing.: R$ 30 (meia). Venda: superticket.com.br.

> **"PAGODE DO CORRERIA"** – Leqsamba, Samba On e LR do VV hoje, 23h, no Correria, **Itaparica**. Ing.: Mulher entra de graça até meia-noite e meia.

> **ALISSON DO BANJO E TIAGO COSTA** – Hoje, 17h, no Gordinho Sambão, **Maria Cypreste**s. No mesmo evento, Samba Júnior. Clas.: 18. Ing.: Pista com entrada gratuita a noite toda.

> **"DEIXA EM OFF"** – Frazão com participações de Maycon Sarmento e Samba VIP (MG) hoje, 20h, no Gordinho **Praia do Canto**. Clas.: 18. Ing.: Grátis até 22h. Após, R$ 30 (Pista).

> **"PAGODE CHINÊS"** – Roda de samba do grupo Já Gamei e convidados, além de discotecagem por Charles Jr. Hoje, 18h, no antigo restaurante Lai, em **Jardim da Penha**. Clas.: 18. Ing.: Grátis até 19h30. Após, R$ 20.

Para ouvir

> **BEAT CLUB** –Rock. Hoje, 16h, no Pub 426, **Praia do Canto**.

> **MAESTRO ZEZINHO** – Variado. Hoje, 17h30, no Bartelie Gastrolounge, **Jardim da Penha**.

> **MONIQUE ROCHA** – Samba. Hoje, 12h30, no A Oca, **centro de Vitória**.

> **JOÃO DE PAULA** – MPB. Hoje, 14h30, no Boteco Boa Praça, **Praia do Canto**.

> **PROJETO SAMBA GUIGO** – Samba. Hoje, 14h, no Raízes Gastrobar, **Jardim Camburi**.

> **DON MARCARINI** – Pop rock. Hoje, 17h, no Coco Bambu Vitória, **Praia do Canto**.

> **RAFAEL OLIVEIRA** – Sertanejo. Hoje, 18h, no Recanto Botequim, **Colina de Laranjeiras**.

> **DOUGLAS RICHA** – Variado. Hoje, 13h, no Barlavento, **Camburi**.

> **BRASIL PANDEIRO** – Samba. Hoje, 14h30, no Ipanema Bar e Restaurante, **Praia do Canto**.

> **SAMBA DA LU** – Samba. Hoje, 19h, no Só Santo Botequim, **Praia da Costa**.

> **SERGINHO OLIVEIRA** – Variado. Hoje, 14h, no Canto da Praia, **Camburi**.

> **GABRIEL PAGIO** – Variado. Hoje, 18h, no Escritório Bar e Botequim, **Vila Palestina**.

Para dançar

> **PRAKTUM, MAY SANTOS E BIA GARCIA** – Variado. Hoje, 13h, no Silva's, **Praia de Carapebus**.

> **ALISSON DO BANJO E SHORY** – Samba. Hoje, 12h, no D'graus Bar e Botequim, **Itaparica**.

> **SAMBA CRIOULO, PAGOLIFE E LEOZINHO** – Samba e pagode. Hoje, 12h, no Defume's, **Jardim Marilândia**.

> **JENIFER E NANDA MARQUES** – Sertanejo. Hoje, 21h, na Wanted Pub, **Praia do Canto**.

> **DJS CAIO VARGAS, QUADRINI, THITO FABRES, LAURA MURAD E AD BASTOS** – Eletrônico. Hoje, 16h, no Barlavento, **Camburi**.

> **BRENO E BERNARDO, D'MOLEQUE E DJS GABRIEL PRATTI E JÚNIOR CEARÁ** – Variado. Hoje, 19h, no Bar Rerito, **Vila Palestina**, Cariacica.

> **LELEY E HERLON** – Pagode e samba. Hoje, 18h, no Butteco's Vitalino, **Itaparica**.

> **D'MOLEQUE, SEM MEDIDA, ROMARINHO E DJ KINHO** – Pagode e samba. Hoje, 17h, no Santo Botequim, **Santo Antônio**.

> **DJS LUUH E GABZ** – Eletrônico. Hoje, 13h, no Épico Beach Bar, **Curva da Jurema**.

> **BLACK DO ACORDEON E DJ BRAVIM** – Forró. Hoje, 18h, no Canto 27, **Itapuã**.

DIVULGAÇÃO

Gourmet

A 3ª edição do Festival Gastronômico Praia Gourmet acontece de segunda a quinta, até 30 de março, no Shopping **Praia da Costa**, com quatro restaurantes participantes: D.O.C Gastronomia, Pecorino, Coco Bambu e Domus Itálica. Os menus com entrada, prato principal e sobremesa custam a partir de R$ 59,90.

Mercado com música

O som de Daniel Miaguy vai embalar a primeira edição do "Mercado Soul Brechó", que vai reunir seis brechoeiras na Pousada Vilazinha, na **Prainha**, em Vila Velha. O evento acontece hoje, das 9 às 19h, com peças a preços entre R$ 3 e R$ 150.

Espaço para massagem e tatuagem, grafite com Diego Chaves e espaço kids também estão entre as atrações. Entrada gratuita, mas a organização aceita doações de produtos de higiene básica para mulheres.

Estado

> **"FESTIVAL DA GASTRONOMIA PORTUGUESA"** – Com pratos entre R$ 15 e R$ 150, no Magazzino Fioravante Restaurante, **centro de Santa Teresa**. Hoje, aberto das 10 às 22h.

Exposição

> **"O EXTRAORDINÁRIO UNIVERSO DE LEONARDO DA VINCI"** – Exposição que aborda o legado e o processo criativo do artista italiano até 30 de abril, na Cidade da Inovação do Ifes, em **Jardim da Penha**. Os agendamentos são gratuitos e devem ser feitos através do site museuvale.com. Hoje, visitações das 10h às 18h (início da última sessão às 17h).

> **"LEONARDO DA VINCI: TRAÇO DE UM GÊNIO"** – Mostra com oficinas interativas gratuitas sobre a vida e obra de Leonardo da Vinci. Hoje, das 14 às 22h, no Shopping Mestre Álvaro, **Eurico Salles**. Grátis.

Criança

> **"UM MAR DE AVENTURAS"** – Musical sobre jovem aventureira que sonha em conhecer o alto-mar. Hoje, às 15h e 16h, no piso L3 do Shopping **Praia da Costa**. Inscrições gratuitas no shoppingpraiadacosta.com.br.

> **"ARENA GARFIELD"** – Atração temática do Garfield, com circuito de escorregadores, obstáculos infláveis e piscina de bolinhas. Para crianças de 2 a 13 anos. Hoje, das 11h às 21h, na Praça de Eventos do Shopping Moxuara, **Campo Grande**. Valor: A partir de R$ 40 (para 30 minutos).

Viagem lúdica

Por meio da dança, imagens, sensações e emoções, o Coletivo Emaranhado convida o público para uma viagem lúdica em "A Menina e o Pássaro".

O espetáculo gratuito será apresentado amanhã, às 19h; terça e quinta, às 9h e 14h; quarta, às 9h e 15h30; e sexta, às 9h, 14h e 15h30. Todas as sessões serão na Casa da Música Sônia Cabral, **Centro**. Clas.: Livre.

Parque Minions

O Parque Minions 2, totalmente inspirado no filme de mesmo nome, traz 10 atrações temáticas para crianças acima de 3 anos, até o dia 23 de abril, na praça central do Shopping Vitória, na **Enseada do Suá**.

Hoje, aberto das 12h às 21h. Valor: R$ 30 por uma sessão de 30 minutos. Ingressos no balcão do evento ou no site olhaoingresso.showare.com.br.

AT2

Alinne Garruth revela seus medos em novo single

Flávio Carvalho

Está dada a largada para uma fase mais obscura na carreira da cantora Alinne Garruth, 25. A recém-lançada "Me Assombra" é o 1º single de seu álbum de estreia, "Fim de Festa", previsto para março de 2024, e que trará o clima apresentado na nova faixa.

"'Meus Parabéns Atrasado', música que lancei em novembro, marcou a despedida das minhas canções mais alegres e abriu espaço para uma atmosfera mais sombria, com letras mais vulneráveis, tristes e realistas, mas ainda assim dançantes", explica a cachoeirense.

"Me Assombra", divulgada na última sexta, é carregada de graves e percussões contagiantes e aborda assuntos como medo e desejo. Ao **AT2**, a cantora, que tem dois EPs lançados, explica o porquê de iniciar o novo ciclo com a canção.

"A composição surgiu através da ideia de falar sobre os meus medos e como eu convivo com eles. A vida exige muita coragem, mas o medo segue lado a lado sempre. Escolhi essa música a dedo, pois é uma das minhas favoritas do álbum, com um assunto que nunca abordei e tenho certeza que muita gente vai se identificar".

Junto com o lançamento do novo single, Alinne divulgou vídeo com a letra da faixa. E, no dia 7 de abril, sai o videoclipe oficial!

"O clipe já foi gravado e teremos amostras de algumas imagens nas redes sociais. O audiovisual também vai trazer uma vibe bem obscura, com bastante contraste de luz e sombra", revela.

DIVULGAÇÃO/FLORA FIGNO

ALINE: "A vida exige muita coragem, mas o medo segue lado a lado sempre"

Sudoku (Passatempos de lógica)

Complete cada tabuleiro de nove quadrados preenchendo os espaços vazios com números de 1 a 9, de modo que eles não se repitam em nenhuma fileira vertical nem horizontal nem em cada grupo de quadrados.

6	9	2		8	4			7
		3	6					9
7	5			3		4		6
	4				2		6	3
3			9		8			
		7			6	9		8
1		5		9	3			
		4			7			
9	8		4			7		

Horóscopo

Áries 21/03 a 20/04
REGENTE: MARTE. Você receberá sábios conselhos ao longo do dia, o que lhe fará questionar suas próprias convicções. Escute o que os outros terão a lhe dizer e faça escolhas.

Touro 21/04 a 20/05
REGENTE: VÊNUS. Avaliar e reconsiderar antigas crenças que podem estar limitando a suas experiências atuais será a melhor maneira de transformar e enriquecer seu dia.

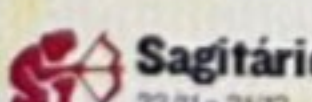
Gêmeos 21/05 a 20/06
REGENTE: MERCÚRIO. Mesmo que você não esteja certo de suas escolhas, agora precisará tomar uma decisão importante. Lembre-se que a vida está em constante transformação.

Câncer 21/06 a 22/07
REGENTE: LUA. Você precisará separar as situações que estarão sob seu controle, daquelas que você não poderá mudar. Não desperdice sua valiosa energia com o incontrolável.

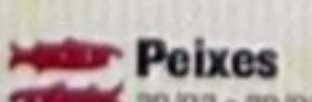
Leão 23/07 a 22/08
REGENTE: SOL. Agora você deverá calcular as palavras com atenção e consciência de que teu discurso terá influência e relevância na vida daqueles que estiverem ao seu redor.

Virgem 23/08 a 22/09
REGENTE: MERCÚRIO. Sua postura firme poderá ser suavizada pela leveza do dia, e você se surpreenderá com momentos inusitados que terá a oportunidade de experimentar.

Libra 23/09 a 22/10
REGENTE: VÊNUS. Ainda que sua mente se apresente repleta de informações, agora será importante desacelerar para dar conta do que de fato importa.

Escorpião 23/10 a 21/11
REGENTE: PLUTÃO. Você se sentirá corajoso para enfrentar os obstáculos que o dia lhe trará, e poderá aproveitar para resolver pendências pessoais.

Sagitário 22/11 a 21/12
REGENTE: JÚPITER. Ainda que você preze por aventuras profundas e destinos longínquos, desbravar espaços ao seu redor lhe trará conhecimentos.

Capricórnio 22/12 a 20/01
REGENTE: SATURNO. Você perceberá que não há necessidade de se sobrecarregar quando confiar na competência daqueles que estão ao seu redor.

Aquário 21/01 a 19/02
REGENTE: URANO. Você terá a oportunidade de olhar para a vida por novos pontos de vista, e perceberá o quanto tem se agarrado a uma possibilidade.

Peixes 20/02 a 20/03
REGENTE: NETUNO. Ainda que uma atitude inesperada possa ser vista como radical, somente um ato corajoso lhe oferecerá transformações que deseja.

Diretas (Palavras Cruzadas Diretas)

- Fracassar financeiramente
- Festa de Santo Amaro da Purificação (BA)
- Leito de hospitais de campanha
- Elemento básico da poesia clássica (pl.)
- Sucesso do astro pop Michael Jackson
- Cidade gaúcha a 42 km de Porto Alegre
- Acionado (inf.)
- Torneio com Liverpool, Chelsea e Manchester United
- Negociar por troca
- Comandou a invasão do Iraque em 2003
- Monumento de Buenos Aires
- A (?): me
- Objetos de segurança no acesso de shows
- Alternativa à TED bancária (sigla)
- (?) Pitt, ator de "Bastardos Inglórios"
- Antiga saudação romana
- Escutam
- Décio Pignatari, poeta paulista
- Divisão da gôndola do supermercado
- Estado do sistema Cantareira (sigla)
- Lesão na pele produzida por navalha
- Código de acesso
- Irmã da mãe
- Emprego
- Eugene Ormandy, maestro
- Gás liberado por vulcões de lama
- Cabide com haste de diversos braços (bras.)
- Cetáceo de lendas amazônicas (Folc.)
- "Urbi (?) Orbi", bênção papal em latim
- Lagarto da família do calango (bras.)
- Doença tratada com broncodilatadores
- Emissora italiana
- Tipo de marreco
- O "S", na sigla SUS
- Tubo para escoar líquidos
- Inscrição nos carros da ONU (ing.)
- Sacerdotes cristãos
- A maior divisão do tempo geológico
- Ponto de encontro da boemia carioca
- Combustível utilizado em caminhões
- Entre, em inglês
- Tropa nazista
- Regime Adicional de Serviço (sigla)
- (?)-folhas, tipo de doce em camadas
- Formação dos narradores da história
- Compõem o prato de entrada no restaurante

BANCO: 2/el, 3/bad — 5/, 5/among — rorf. 7/marreco. 14/bemde do mercado.

12

Solução

PAULO OCTAVIO

por Thama Boldrini

po@redetribuna.com.br

Fica a dica

O Espírito Santo enfrenta epidemia da dengue devido à disparada dos casos da doença. Nos hospitais, pacientes com a doença ocupam grande número de leitos.

É fundamental que todos se comprometam para evitar a proliferação do mosquito transmissor, principalmente com as chuvas de março, pois a doença em sua fase aguda pode matar ou causar sequelas graves!

* * *

Festival em Pedra Azul

Entre os dias 20 e 23 de abril, feriado prolongado de Tiradentes, as montanhas capixabas vão ferver. É que acontece por lá o Pedra Azul Beer, 1º Festival de Cerveja Artesanal de Pedra Azul, que será realizado no Morangão Centro de Eventos, e vai reunir as cervejarias artesanais capixabas Azzurra, Ronchi, Barba Ruiva e Trarko, que juntas vão disponibilizar mais de 40 tipos de chopes.

Além da cerveja, bandas como Back to de Past, Casaca, Rato Ventania, Groove e Ubando já estão confirmadas, sem falar na gastronomia local variada e espaço kids para a criançada.

* * *

FOTOS: GUSTAVO FORATTINI/AT

MÊS da Mulher: Sarah Esteves e Vanessa Cardoso abrindo a coluna deste domingo

Felicidades!!!!

Os parabéns da coluna aos aniversariantes da semana: Francis Junger, Maria Sanz Martins e Angela Dantas (hoje); Katiuscia Comarella e Lorena Gasparino (amanhã); Hilda Cabas e Renato Colnago (quinta); Ronald Carvalho e Flavia Firmino (sexta); Carol Laranja e Luiz Alberto Barcellos (sábado).

Bumbum empinado

O implante de silicone continua sendo a preferência dos brasileiros. O relatório da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS) publicado em 2023 revela que 102.900 pessoas fizeram o implante ou realizaram a modelagem da região com enxerto de gordura.

Para o cirurgião plástico Ariosto Santos, a busca tem sido cada vez maior por conta das técnicas oferecidas atualmente: "Graças aos bons resultados permanentes e a um pós-operatório cada vez menos doloroso, as pacientes estão investindo no aumento dos glúteos", afirma Ariosto.

EMANUELLE Pianna

MÃE e filha em sintonia: Vera Arnal e Mariana Buaiz

TERMÔMETRO

IN

INÍCIO DO OUTONO

OUT

EPIDEMIA DA DENGUE

* * *

MARTA Monteiro e Fernando Nicolau: exposição de arte

OS CHEFS Lino Iuliani e Ari Cardoso

GABRIELA e Thais Gama

Quem disse?

"Nasci pra isso". Do ator Carmo Dalla Vecchia sobre paternidade.

Você sabia?

"Evite pessoas que fazem com que você se sinta inútil". Do livro "Como ser Interessante", de Jessica Hagy.

Vitrine

A CAPIXABA Flávia Montebeller, CEO e fundadora da Mboom Beauty, está em Bologna, Itália, para acompanhar de perto a Cosmoprof Worldwilde Bologna, uma das maiores e principais feiras de beleza e cosméticos do mundo.

* * *

ANDY MODELS/ DIVULGAÇÃO

A MODELO capixaba Gaia foi convidada para o lançamento oficial de nova campanha estrelada pela über model Gisele Bündchen, em São Paulo.

* * *

NA PRÓXIMA terça-feira, acontece o lançamento do programa de relacionamento Mais Estilo Mais Vantagem para arquitetos e designers, no Ilha Buffet. A iniciativa é de empresas do segmento da construção civil e decoração, dentre elas a Composé.

* * *

IEDA Pontes.

* * *

A SÃO Paulo Fashion Week confirmou as datas de suas próximas edições. A número 55 acontece na capital paulista entre os dias 25 e 28 de maio. Já a 56ª edição será entre os dias 16 e 20 de novembro.

* * *

E VIDA que segue!

POP . ZAP

“Levo porrada porque falo tudo o que penso”

“Eu sou muito autêntica mesmo. Eu sempre falo a verdade e o que penso. As pessoas olham no meu olho e já sentem essa verdade, e é por isso que levo tanta porrada. Levo porrada porque eu falo tudo o que eu penso”. Assim, a cantora Simaria se defendeu da polêmica causada após simular uma briga com Fábio Porchat ao vivo.

O humorista chegou a levar “um soco” da sertaneja, que contava uma história sobre como um benzedeiro na Bahia teria “tratado” uma dor de estômago que ela estava sentindo na época. Segundo a cantora, a briga com o humorista havia sido combinada anteriormente.

Simaria também comentou, em live com Narcisa Tamborindeguy nas redes sociais, sobre os julgamentos que vem recebendo desde o dia em que deixou a dupla com a irmã, Simone.

“Já ouvi tantos absurdos, ainda mais nesses últimos tempos. Você está dentro de um processo e não pode nem se defender. Mas a verdade sempre aparece”, disse.

Ela também explicou por que ainda não voltou aos palcos, como fez a irmã. Simaria tirou um tempo para se cuidar. “Não tenho feito shows, para cuidar mais de mim e dos meus filhos”, afirmou a morena.

E completou: “Quero começar a trabalhar minha imagem. Ainda estou terminando os ciclos, para, quando voltar, quero voltar bem, levando sorrisos”.

A sertaneja contou que pretende fazer novas parcerias musicais, e um de seus desejos é cantar ao lado de Pabllo Vittar.

Durante a live, Narcisa brincou dizendo que a ela seria a “nossa Kim Kardashian brasileira” e Simaria disparou: “Ela me imitou.” Em seguida, a sertaneja disse que a americana é uma personalidade incrível.

DIVULGAÇÃO

“QUERO voltar bem, levando sorrisos”, diz Simaria sobre sua carreira

Lima Duarte desabafa

Lima Duarte desabafou, no Instagram, sobre o acidente em que se envolveu no início do mês. O ator, que dirigia seu carro quando atropelou uma motociclista, disse ser vítima de preconceito por conta da idade.

“O que mais me constrange é que nem se preocupam se eu agi com delicadeza, com atenção, com cavalheirismo nesse incidente com a menina. Ou se até hoje eu me preocupo em saber como ela está. Só se preocupam em saber qual é a minha idade, em afirmar categoricamente que um homem de 93 anos como eu sou responsável por qualquer acidente que aconteça comigo”, afirmou o ator.

REPRODUÇÃO INSTAGRAM

GABRIEL CARDOSO

Leo Dias de volta!

O jornalista de celebridades Leo Dias está de volta ao “Fofocalizando”, na **TV Tribuna/SBT** de forma fixa, a partir de amanhã.

Diretamente de Recife (PE), onde atualmente reside, o apresentador fará participações semanais na atração, trazendo os furos de reportagem que balançam o mundo do entretenimento e comentando os fatos mais quentes do momento.

Piada com escândalo

Hugh Grant, 62, fez uma declaração raríssima sobre o escândalo sexual no qual ele se envolveu em 1995, quando foi flagrado fazendo sexo em público com a então garota de programa Divine Brown, hoje com 53 anos.

No talk show “The View”, Sunny Hostin questionou Grant sobre sua relação tensa com os tabloides britânicos.

“Todo mundo pensa: ‘Oh, bem, ele só está amargurado porque foi preso com uma prostituta em 1995’”, disse Grant, provocando gargalhadas dos apresentadores e da plateia.

“Mas, na verdade, não teve nada a ver com isso, porque isso nunca foi descoberto pelos tabloides. Foi a maldita polícia que deu a informação a todos. Não tinha nada a ver com eles [os tabloides]”, disse o ator.

REPRODUÇÃO INSTAGRAM

Nada de mexer no celular dele!

Bárbara Evans, 31, confessou que tinha o hábito de mexer no celular do marido, com quem se casou em dezembro do ano passado, mas que, atualmente, não vê a menor necessidade em fazer isso. “O que você acha de mexer no celular do marido?”, quis saber uma internauta no seu Instagram. “Confesso que eu já mexi! Mas hoje não sinto a menor vontade. Confio super nele. Acho que são fases. Mas se casamos, precisamos confiar uns nos outros”, revelou a filha de Monique Evans e mãe de Ayla, de 11 meses.

REPRODUÇÃO INSTAGRAM

REPRODUÇÃO INSTAGRAM

Filme grátis

Whindersson Nunes anunciou em seu Instagram a estreia do filme “Gota d’Água”, no qual estrela com a piauiense Elana Valenaria, Nadine Gerloff, Guilhermo Nascimento, Avatar Real, Samira Hayashi, Costa Peixoto e Zeze Motta.

“Senhoras e senhores! Uma quase superprodução da Mucura Creative, vem aí: ‘Gota D’Água’. Em abril, Grátis!! No meu canal!!”, escreveu Whindersson. E acrescentou: “Marque um amigo ou amiga. Se não te responder em 5 minutos, vai ter que assistir com você e levar o lanche!”, brincou o humorista.

* * *

Nota 10

Ator, diretor e produtor, Caco Ciocler tem orgulho de ser um cinquentão na faculdade.

Aos 51 anos, ele está na metade do curso de Biologia de uma universidade privada e usou as redes sociais para mostrar a nota que tirou em uma prova.

“Tenho 51 anos, faço faculdade, sei o que é Google e tiro dez na prova”, brincou nas redes sociais, exibindo sua nota máxima. Antes de ingressar na carreira de ator, Caco quase se formou em Engenharia.

REPRODUÇÃO INSTAGRAM

Fila anda para Medina

A fila andou mais uma vez para Gabriel Medina. O surfista estaria vivendo um affair com a estilista Beatriz Lé. Ela acompanhou Medina durante a estadia do surfista em Portugal, durante a realização da etapa de Peniche no Circuito Mundial de Surfe.

REPRODUÇÃO INSTAGRAM

“Nunca gritei”

Carmo Dalla Vecchia, 51, que mantém relacionamento com o autor de novelas João Emanuel Carneiro, 52, falou que nunca perdeu a paciência com seu filho, Pedro, 3 anos.

“Eu nunca gritei com ele, nunca. Mas eu entendo quando um pai grita com uma criança. Eu tenho uma situação extremamente favorecida que me ajuda a ter babá, então eu entendo perfeitamente. Tenho sorte de nunca ter perdido a paciência”.

PROMOÇÃO PÁSCOA COLORIDA A TRIBUNA

Nome completo: ______________________ Idade: ________

Nome completo do responsável (se menor de 18 anos): ______________________

CPF do responsável (se menor de 18 anos): ______________ Telefone: ________

Rua: ______________________ nº ______ Bairro: ________

Cidade: ______________________ Estado: ________

- Publicação dos Selos: 19/03 até 26/03
- Prazo de entrega: até o dia 28/03
- Local de entrega: Rua Joaquim Plácido da Silva, 225 - Ilha de Santa Maria - CEP 29051-900
- É permitido concorrer com mais de um pôster
- A participação é livre para pessoas de qualquer idade
- Os ganhadores serão avisados através do telefone informado acima
- Dúvidas, ligar para 27 3331-9047

PROMOÇÃO PÁSCOA COLORIDA A TRIBUNA

SELO 01 — COLE SEU SELO AQUI

SELO 02 — COLE SEU SELO AQUI

SELO 03 — COLE SEU SELO AQUI

SELO 04 — COLE SEU SELO AQUI

SELO 05 — COLE SEU SELO AQUI

SELO 06 — COLE SEU SELO AQUI

SELO 07 — COLE SEU SELO AQUI

PROMOÇÃO PÁSCOA COLORIDA A TRIBUNA

REGULAMENTO

1- INFORMAÇÕES GERAIS

1.1 - Promoção realizada pela Nassau Editora Rádio e Televisão Ltda, com sede à Rua Joaquim Plácido da Silva, 225, Ilha de Santa Maria - Vitória - ES, inscrita no CNPJ nº 27.065.150/0001-30, no período 05 de março a 03 de abril de 2023, válida no Estado do Espírito Santo.

1.2 - Promoção de caráter exclusivamente cultural, sem qualquer sorteio ou operação assemelhada.

2- PARTICIPAÇÃO

2.1 - Para participar da promoção, os interessados deverão utilizar o pôster que será encartado em A Tribuna no dia 19 de março de 2023, para colorir e nele colar 07 (sete) selos que serão publicados diariamente, no período de 19 a 26 de março de 2023, no corpo do jornal A Tribuna.

2.2 - O participante deverá preencher com seus dados o verso do pôster que depois de colorido e completado com todos os 07 (sete) selos da promoção, deverá ser entregue até o dia 28 de março de 2023 na sede do jornal A Tribuna, na Rua Joaquim Plácido da Silva, 225 - Ilha de Santa Maria - CEP 29051-900, Vitória – ES.

2.3 - Se preferir, o participante poderá enviar pelos Correios para: PROMOÇÃO PÁSCOA COLORIDA, Rua Joaquim Plácido da Silva, 225 - Ilha de Santa Maria - CEP 29051-900, Vitória – ES. Serão aceitas as correspondências entregues até o dia 28/03/2023.

2.4 - Cada participante poderá participar com quantos pôsteres desejar.

2.5 - Não terão validade os pôsteres que não preencherem as condições básicas da promoção e que impossibilitarem a verificação de sua autenticidade.

2.6 - A promoção é válida para qualquer pessoa de todas as faixas etárias.

3 - APURAÇÃO E CRITÉRIOS DE ESCOLHA

3.1 - A apuração e a avaliação serão feitas por uma comissão julgadora formada por profissionais da Rede Tribuna de Comunicação e será realizada na sede da empresa. A verificação dos ganhadores é feita através de sistema próprio, sendo de caráter irrevogável e inquestionável, não cabendo recurso a qualquer tempo e de qualquer espécie.

3.2 - Os concorrentes declaram expressamente que os dados pessoais fornecidos quando do preenchimento do pôster da promoção são verdadeiros e próprios.

4 - PREMIAÇÃO

4.1 - Serão premiados 5 (cinco) participantes, autores dos desenhos mais bem coloridos e que estejam corretamente preenchidos e completos com todos os 07 (sete) selos da promoção. Cada contemplado ganhará um superkit de chocolate.

4.2 - O prêmio é pessoal e intransferível, não podendo ser cedido ou usufruído por qualquer terceiro.

4.3 - Em nenhuma hipótese o prêmio poderá ser convertido em dinheiro ou trocado por qualquer outro bem, produto, serviço ou direito.

5 - DIVULGAÇÃO E ENTREGA DOS PRÊMIOS

5.1 - O resultado do concurso será divulgado no jornal A Tribuna e os contemplados serão notificados pela empresa organizadora por telefone.

5.2 - A entrega dos prêmios será realizada no dia 02 de abril de 2023 em evento no Parque da Cidade localizado em Serra/ES.

6- CONSIDERAÇÕES GERAIS

6.1 - Este concurso é de cunho exclusivamente cultural, sem qualquer modalidade de sorte ou pagamento pelos concorrentes, respaldado pelo artigo 30 do Decreto Lei 70.951/72.

6.2 - Excluem-se da participação nesta promoção os funcionários da Nassau Editora Rádio e TV Ltda.

6.3 - A participação nesta promoção implica na aceitação irrestrita da utilização de nome, som de voz e/ou imagem dos contemplados, para, se a empresa organizadora assim o desejar, fazer divulgação em qualquer espécie de mídia, do resultado do concurso, sem que isso gere qualquer ônus para a empresa.

6.4 - Os pôsteres coloridos vencedores desta promoção cultural serão integralmente cedidos pelos seus criadores à Rede Tribuna, em caráter de exclusividade, de forma total e irrevogável, inclusive no que tange aos seus direitos de autor sobre a propriedade intelectual.

6.5 - A simples participação neste concurso cultural implica total conhecimento e aceitação deste regulamento, bem como de seus termos e condições.

6.6 - Quaisquer dúvidas, divergências ou situações não previstas neste regulamento serão julgadas e decididas de forma soberana e irrecorrível pela empresa organizadora.

Apoio:

Realização: